

أعراف

نفسك

أعداد

محمد قرني



أعرف نفسك

إعداد

د / محمد قرنی



جميع حقوق الطبع محفوظة
للمركز العربي للنشر بالإسكندرية
معروف أفوان
إسكندرية ٤ ش سعد زغلول

إخراج المكتب الفني
للمركز العربي للنشر والتوزيع

الموزعون
بالمملكة العربية السعودية
مكتبة دار الشعب
ت : ٤١١١٢٠٧ - الرياض

المقدمة

من سلسلة كتب العلاقات الإنسانية نقدم هذا الكتاب ..
فيه تقدم لك العديد من الاختبارات النفسية الممتعة لتعرف من أنت !
من منا لا يحب أن يتعرف على جوانب شخصيته .. مميزاته .. وعيوبه .
لينطلق من ذلك إلى كيفية معاملة نفسه بطريقة صحيحة حتى ينعم
بالهدوء النفسى ويحلق فى سماء النجاح .
ذلك لأن بعض الأشخاص يصعب عليهم الانسجام مع أنفسهم وتحقيق
التوافق والاستقرار النفسى .
وقد ينشأ ذلك بسبب بعض الجوانب فى شخصيتهم التى يصعب عليهم
قبولها ومن هنا تنشأ مشكلاتهم مع أنفسهم
وقد تلاحظ أيضا أن بعض جوانب شخصيتهم ملائمة تماما لطموحاتهم
وتتيح لهم النجاح والحصول على المكاسب دائما سواء معنوية أو مادية .
وأخيرا .. علينا أن نعرف أن العقوبة والتلقائية فى الإجابة على هذه
الأسئلة هامة جداً للوصول إلى النتيجة الصحيحة لكى تعرف نفسك معرفة
أفضل .. وتتفاهم بطريقة أفضل .. وتصبح أكثر سعادة .. لتصل بك إلى
الغاية المنشودة والفائدة المرجوة من هذا الكتاب .

والله الموفق

د . محمد قرنى

هل أنت سعيد وتتمتع بهدوء نفسي؟

أن يعيش الإنسان فى سعادة وسلام مع نفسه ليس معناه فحسب أن يدرس ويتعلم وأن يكون متزوجا وأن يرزق أولادا ، وأن يمارس مهنة أو وظيفة .

إنه كذلك وبصورة خاصة الشعور بأنه على خير ما يرام وفى أحسن حالاته وأن يحقق نفسه كليا فى حياته متناسبا بتناغم فيما بين رغباته العميقة اللاشعورية أحيانا وضغوط الواقع اليومي .

إنه شبكة كاملة من الأفكار والمخاوف التى تجعل الحياة تبدو ذات طابع خاص أو على النقيض تبدو لك أنها تنتفى مع الإحساس بأن الوقت يمر ولا يمكن مطلقا استعادته .

فهل أنت فعلا تعيش فى سلام مع نفسك ؟

هل أنت سعيد ؟

من أجل مساعدتك على إدراك ذلك نقترح عليك فحص هذه الاختبارات والإجابة عنها ، فمع أن الأسئلة فى ظاهرها أكثر تفاهة وسهولة ولكنها مليئة بالمعنى والمغزى

إن كل سؤال يحتمل ثلاثة أجوبة ممكنة ، ضع إشارة داخل المربع "أ" أو "ب" أو "ج" ، أمام كل جواب يتفق أكثر ما يمكن مع نهجك فى التفكير .
وعليك اختيار جوابك بسرعة ذلك أن الخيارات الأكثر عفوية هى عموما الأكثر وضوحا بالنسبة إلى عيشك فى سلام مع نفسك .

١ - هل يتسولاك الندم ، فى الحب على أنك لم تستسلم للإغراء .

أحيانا؟

~~غالباً~~

ب - أحيانا ~~أحيانا~~ ٥

س - مطلقاً ٥

٢ - عندما ترغب رغبة قوية فى شىء ما ، هل أن رغبتك تختفى حالما

تمتلك الشىء الذى تريده ؟

س - لا ٥

ب - أحيانا ٥

ج - أجل ، بصورة عامة ٥

٣ - فى فترة المراهقة ، هل حدثت نزاعات عاطفية بينك وبين والديك

ب - لا ، لم يكن هناك صدامات ومشاحنات خطيرة .

ج - بعض الصدامات العابرة ٥

د - ما هى - بالنسبة إليك - الملاحظة الأكثر ملامة ؟

أ - الحظ يتسم للجريء من الرجال ٥

ب - الحظ أعينى ٥

ج - بوسعك التحالف مع الحظ ، ٥

٥ - إذا ظهرت لك حيوانات فى أحلامك فكيف تبدو لك بصورة عامة ؟

أ - إنها ودودة ومألوفة .

ب - إنها غريبة ومخيفة ٥

أ - ج - أنا لا أحلم بحيوانات X

٦ - بكل صراحة هل لديك غيرة قوية ؟

أ - لا

ب - إنني لأتساءل . X

ج - أجل .

٧ - هل تشكو أحيانا من نوبات نسيان شديدة وغير مفسرة لذكرات

مهمة بالنسبة لك ؟

أ - بانتظام .

ب - مطلقا

ج - عندما أكون متعبا . X

٨ - هل شعرت بالرغبة في الذهاب للطبيب النفسى للعلاج ؟ والتحليل

النفسى ؟

أ - أود البقاء كما أنا . X

ب - أجل ، على سبيل الفضول

ج - نعم أشعر بهذه الرغبة .

٩ - ما رأيك فى الأمانة الزوجية ؟

أ - إنها خرافة مجردة .

ب - الأمانة تغذى الحب . X

ج - إنها قضية مزاج شخصى .

١٠ - هل الوظيفة التى تمارسها ملائمة لقدراتك ؟

أ - أجل ، تماما . X

ب - إن قدراتي أدنى منها .

ج - إن قدراتي أعلى منها .

١١ - هل أحسست بالإغراء للابتعاد عن كل شيء ؟

أ - أفكر في ذلك أحيانا ولكنني أطرده هذا الإغراء .

ب - مطلقا .

ج - إن فكرة الانسحاب ذات يوم تتيح لي الصمود .

١٢ - " إن الطيور على أشكالها تقع " ، هل تبدو لك هذه الفكرة ؟

أ - صحيحة جدا .

ب - صحيحة أحيانا .

ج - خاطئة .

١٣ - لحظة استرخائك إلى النوم أى اتجاه تتخذ أفكارك ؟

أ - اتجاهها مقلقا .

ب - اتجاهها مفرحا .

ج - اتجاهها متقلبا .

١٤ - ما هو الانطباع العاطفى العام للذكريات طفولتك الأولى ؟

أ - المحايد .

ب - الغضب .

ج - البهجة .

١٥ - هل تحب المنطقة والحي الذى تقيم فيه ؟

أ - أجه كثيرا .

ب - اعتدت عليه شيئا فشيئا .

ج - أنا لا أفكر إلا فى الإقامة فى مكان آخر .

١٦ - " الحياة الناجحة هي حلم يتحقق في سن النضوج "

هل يبدو لك هذا التأكيد :

أ - قابلاً للتحقيق مع الإرادة .
ب - صعب التحقيق ؟

ج - مستحيل التحقيق ؟

١٧ - من غير تسلية مفضلة أو هواية مرفهة تصبح الحياة رتيبة .
أهذا هو رأيك ؟

أ - الحياة جميلة على أي حال

ب - لا رأى لى .

ج - إن ذلك صحيح .

١٨ - أعتقد أن الأشخاص ذوى الأجسام الضئيلة أو الضخام بصورة مبالغ فيها ، قد تألموا من ذلك إلى حد أن تصرفهم تميز بالكثير من العدوانية ؟

أ - أنا واثق من ذلك

ب - أنا أعتقد العكس .

ج - لا ينبغي أن يؤثر ذلك على تصرفهم

١٩ - هل تعتبر نفسك عموماً - من الناحية الفكرية أنك :-

أ - تفيدك حيوتك ؟

ب - تقف موقفاً وسطاً وما بين بين

ج - يضرك الخوف من البطء ؟

٢٠ - من المستحسن التحدث عن التخطيط العائلى ، ولكن الرغبة لا

تستمع إلى صوت العقل فماذا عن رأيك ؟

أ - هيهات ! هذا صحيح !

ب - من حسن الحظ أن ذلك خطأ

ج - يتوقف ذلك على المزاج

٢١ - في بعض المواقف هل ينتابك القلق دون أن تصفى إلى صوت العقل ؟

أ - ليس إلى هذا الحد مطلقا .

ب - الأمر نادر .

ج - تلك هي الحال غالبا

٢٢ - هل يحدث أحيانا أن تتصرف على عكس مصالحك الشخصية كما لو كنت مسيرًا بإرادة غريبة عنك ؟

أ - أجل .

ب - أنا لا أفهم هذا السؤال

ج - أشعر أحيانا قليلا بهذا الانطباع

٢٣ - هل تعتقد أن في الحب تسير العاطفة مع الإشباع الجنسي جنبًا إلى جنب ؟

أ - بالنسبة إلى العكس هو الصحيح .

ب - يبدو هذا ضروريا بالنسبة إلى .

ج - لا أدري

٢٤ - هل هناك أحلام تتكرر دائما بطريقة تضايك ؟

أ - أنا لا أحلم أبدا .

ب - هي حالي تماما

ج - ربما ، أنا لا أذكر تماما

٢٥ - هل تشعر غالبا أن السعادة هي في داخلك وفي ذاتك ؟ .

أ - هذا السؤال لا معنى له .

ب - حدث لي ذلك مرة أو مرتين .

ج - أجل ، غالبا .

٢٦ - هل بوسعك الزواج من امرأة لا تحبها ؟ .

أ - أجل ، إن الاعتبار يدوم أكثر من الحب .

ب - إنه ، خطأ كبير .

ج - القضية قضية ظروف قد تجربنا .

٢٧ - هل تعتقد أن مظهرك الخارجى جلب عليك الضرر ؟

أ - غالبا ما أضر بي .

ب - غالبا ما خدمنى .

ج - ليس لي رأى بـ

٢٨ - هل تشعر بأنك فى بطنك بسهولة وأنت تستقل إحدى وسائل

النقل ؟ .

أ - دائما تقريبا .

ب - مطلقا .

ج - عندما تكون الأحوال سيئة فحسب .

٢٩ - الملل والسأم فى العمل اليومى هما أكبر المضائى .

أ - صحيح .

ب - خطأ .

ج - أحيانا ولكن ليس غالبا .

٣٠ - هل أنت راض عن مربيك ؟ .

١٥٤ - أنا راضٍ ~~بـ~~

ب - أنا مستغفل .

ج - يمكن أن يكون المرتب أفضل ~~أ~~

٣١ - هل تشعر بالبهجة والسعادة عندما تستيقظ في الصباح أو عندما

تأوى إلى الفراش مساءً ؟

~~أ~~ - نعم ، دائما

ب - صباحا فقط أو مساءً فقط " تبعا لحالتي المزاجية "

ج - أنا أشعر بالإرهاك والتعب في هاتين اللحظتين ~~د~~

٣٢ - هل تقبل دونما نفور فكرة أن الحياة الجنسية تتضمن بعض

اللباقة التي تمنحها بعض التنوع ؟

~~أ~~ - أتقبل هذه الفكرة ببعض النفور ~~د~~

ب - دون نفور ~~ج~~

ج - انى أرفضها رفضا باتا ~~د~~

٣٣ - فى طفولتك ، هل عانيت حدثا مرعبا فى الليل لذلك لديك عقدة

بأنك لا تحب البقاء وحدك فى الظلمة ؟

~~أ~~ - مطلقا ~~د~~

ب - نعم ، فى الماضى ولكن ليس الآن ~~ج~~

ج - نعم ، حتى الآن ~~د~~

٣٤ - العيوب الجسمانية الصغيرة مثل الصلع ، الأنف الكبير البارز ..

هل هى قادرة على تكدير حياتك ؟

أ - لا ، الأمر سخيـف ~~د~~

ب - هيهات هذا صحيح . ~~ج~~

ج - يستحسن عدم التفكير في ذلك هـ

٣٥ - هل تميل إلى تفذية أحقاد شديدة ؟

أ - أنا لست حقودا ب - ~~أنا لست حقودا~~

ج - أحاول التغلب عليها بنسيانها .

د - الانتقام نوع من الطعام يؤكل باردا هـ .

٣٦ - يقال " لكل عمر مباحجه " ، هل هذا في رأيك :

أ - صحيح ب - ~~صحيح~~

ج - خطأ هـ .

٣٧ - حسب ظروف الحياة ؟

أ - هل تشعر بأن الضغوط الاجتماعية " تلتهم " ، أكثر وقتك ؟

ب - لا ، أعرف كيف أتجنبها إلى أقصى حد .

ج - نعم د - ~~نعم~~

هـ - إنني أرتضيها بيسر

٣٨ - هل لديك حساسية شديدة لاختلاف درجات الحرارة ؟

أ - أنا لا أعانيها مطلقا .

ب - نعم

ج - أحس بها عندما أكون متعبا أو مريضاً د - ~~أحس بها عندما أكون متعبا أو مريضاً~~

٣٩ - هل تتمتع بسعة من يشجع في كل شيء ؟

أ - نعم ، أعتقد ذلك ب - ~~نعم ، أعتقد ذلك~~

ج - لا أكاد أكون سبيء الطالع .

د - أنا بين هذا وذاك هـ .

٤٠ - هل تشغلك الهواية أو التسلية ؟

بصورة معقولة ☒ ~~أ~~

ب - كثيرا بحسب رأيي ☒ ~~أ~~

ج - العمل هو هوايتي المفضلة ☒ ~~أ~~

٤١ - هل حُبلك بدرجة كبيرة بالنسبة للجنس الآخر ؟

أ - نعم إنه زائد عن الحد ☒ ~~ب~~

ب - أتقلب عليه ما وسعني ذلك ☒ ~~أ~~

ج - ليس لدى مشاكل من هذه الناحية ☒ ~~أ~~

٤٢ - " من جد وجد " ، ما رأيك في هذا المثل ؟

أ - الواقع جد مختلف . ☒ ~~ب~~

ب - يبدو لي صحيحا ☒ ~~أ~~

ج - أحيانا ، ربما ☒ ~~أ~~

٤٣ - هل تقع فريسة لعادات صغيرة مثل قضم الأظافر بأصابعك أو عدم

لمس الأشياء إلا بترتيب خاص أو حك الأنف أو حك جلد فروة الرأس إلى غير ذلك من هذه العادات ؟

أ - مطلقا ☒ ~~ب~~

ب - نعم لدى الكثير من ذلك ☒ ~~أ~~

ج - عادة أو عادتان على الأقل وليس باستمرار ☒ ~~أ~~

٤٤ - ما رأيك في التحليل النفسي ؟

أ - إنه " موضة " ، وستزول . ☒ ~~ب~~

ب - إنه أداة رائعة لمعرفة الإنسان نفسه حقاً ☒ ~~أ~~

ج - لست مطلعاً عليه بدرجة كافية لإصدار رأي فيه ☒ ~~أ~~

٤٥ - إذا لاحت لك مناسبة ملائمة :

أ - عندي المهارة لكي أدعها تمر .

ب - انتهزها من فوري .

ج - أعرف أحيانا كيف أغتنمها .

٤٦ - هل فكرت غير مرة في حياتك بأنك مصاب بمرض خطير ودا .

عضال ؟ .

أ - مرارا .

ب - أحس أحيانا بهذه المخاوف .

ج - مطلقا .

٤٧ - بقدر ما يرزق الإنسان أولادا تكبر سعادته :

أ - هذا صحيح .

ب - هذا خطأ .

ج - هناك حد لا ينبغي تجاوزه .

٤٨ - هل فكرت ، ولو مرة واحدة في اللجوء إلى جراح تجميل ؟ .

أ - أفكر في ذلك أحيانا .

ب - بصورة استثنائية .

ج - صورتى لم تضطرنى إلى ذلك حتى الآن .

٤٩ - هل تشكو من مشاكل مثل آلام المعدة أو الصداع النصفي أو

الأرق الذى لا يقاوم ولا حل له ؟ .

أ - باستمرار تقريبا .

ب - مطلقا .

ج - يحدث ذلك ولكن استثنائيا .

٥ - من الصعب التوفيق بين مطاعم المرأة وضرورات الحياة للقاسية ؟

أ - نعم أعترف بأنني لم أتوصل إلى ذلك ~~هـ~~
ب - أعتقد مع ذلك أنني نجحت في ذلك .

ج - أحاول بلوغ ذلك ما أمكن . ~~هـ~~
د - هل يبدو لك يوم أجازتك الأسبوعية اليوم الأكثر مللا وكآبة في

الأسبوع ؟

أ - لا إنه على النقيض اليوم الذي أحيأ فيه مجددا ~~هـ~~

ب - بالنسبة إليّ : إنه يوم كسائر الأيام ~~هـ~~

ج - يتملكني الملل يوم الأجازة . ~~هـ~~

د - هل أنت راض عن علاقاتك الجنسية ؟

أ - راض تماما ~~هـ~~

ب - راض نوعا ما ~~هـ~~

ج - غير راض ~~هـ~~

د - هل يقال عنك إنك " معقد " ، وإن لديك مشاكل ؟ ~~هـ~~

أ - أعتقد أن الجواب بالإيجاب

ب - أعتقد أن الجواب سلبى ~~هـ~~

ج - يتوقف الأمر على الأشخاص الذين يتحدّثون عني ~~هـ~~

د - هل أنت قادر على التخلص من عادات قد تتكشف عن أنها

مضرة بصحتك " القهوة " ، والتدخين ، والكحول ، والسكريات ،

والحلوى .. الخ ؟

أ - لا ، بخاصة إنها تسليتي الوحيدة . ~~هـ~~

ب - إذا أنا قررت أنجح ~~أ~~
ج - حاولت ولكنني لم أنجح

٥٥ - هل تستطيع مذكورا وسط الليل وأنت تشعر بأن الحياة تنقضي

وأن آمالك الغالية على قلبك لا تتحقق ؟

أ - غالبا ~~ب - كثيرا~~ ~~ج - كثيرا~~ ~~د - كثيرا~~

~~ب - نادرا~~
ج - أنا لا أستيقظ ليلا

٥٦ - مهما يقال فإن من السهل جدا نجاح الزوجين في الحياة

أ - هذا ليس من رأيي

ب - إنه صحيح

ج - ليس من دون تعظيم ~~أ~~

٥٧ - ما إن تتخذ قراراً مهما حتى تندم عليه فهو في نهاية الأمر ليس

القرار الصائب .

أ - قلما يكون لدى هذا الانطباع ~~ب~~
ج - أحيانا يحدث لي ذلك ~~د~~
ج - غالبا ما يحدث لي ذلك

٥٨ - ما هو شعورك إذا قضيت سهرة وحدك قد فرضت عليك ؟

أ - أحب ذلك بين أن وأخرا

~~ب - أشعر بالحزن~~

ج - أحس بالراحة فأنا أحب العزلة

٥٩ - هل تبذل طاقتك وجهدك في تحقيق هدف بعيد ؟

أ - هذا لا يهمني مطلقا

٦٥- حدث لى ذلك مرة أو مرتين ٥

٦٦- نعم هدفى بعد ولكننى أحب متابعتها حتى أصل إليه ~~٥~~

٦٧- هل لديك الانطباع أن الدعوات الاجتماعيه الكثيرة لا فائدة منها؟

٦٨- نعم ، ولكننى لا أعرف كيف أرفض .

٦٩- بلاشك ولكن ينبغى أن يكون الإنسان اجتماعي

٧٠- إنه أمر نادر فأنا أحب كثيرا لقائى بأصدقائى ~~٥~~

والآن نصل إلى كيفية تحليل النتائج :

فى الجدول التالى ذكره أخط بدائرة الحرف "أ" أو "ب" أو "ج" ، الذى

يطابق إجابتك عن كل سؤال من الأسئلة المختلفة التى مرت بنا ، ونلاحظ

أن كل عمود يمثل درجة اتفاق مختلفة مع ذاتها .














































رقم السؤال

جوابك

٣	٢	١		
			٢٠	ج
			٢١	ج
			٢٢	ج
			٢٣	ج
			٢٤	ج
			٢٥	ج
			٢٦	ج
			٢٧	ج
			٢٨	ج
			٢٩	ج
			٣٠	ج
			٣١	ج
			٣٢	ج
			٣٣	ج
			٣٤	ج
			٣٥	ج
			٣٦	ج
			٣٧	ج
			٣٨	ج

رقم السؤال

جوابك

٣	٢	١	
			٣٩ ٥
			٤٠ ٢
			٤١ ٢
			٤٢ ٥
			٤٣ ٣
			٤٤ ٣
			٤٥ ٣
			٤٦ ٣
			٤٧ ٣
			٤٨ ٣
			٤٩ ٣
			٥٠ ٣
			٥١ ٣
			٥٢ ٣
			٥٣ ٣

١٤
١٥

١٦
١٧

١٨
١٩

٢٠
٢١
٢٢
٢٣
٢٤
٢٥
٢٦
٢٧
٢٨
٢٩
٣٠
٣١
٣٢
٣٣
٣٤
٣٥
٣٦
٣٧
٣٨
٣٩
٤٠
٤١
٤٢
٤٣
٤٤
٤٥
٤٦
٤٧
٤٨
٤٩
٥٠
٥١
٥٢
٥٣
٥٤
٥٥
٥٦
٥٧
٥٨
٥٩
٦٠
٦١
٦٢
٦٣
٦٤
٦٥
٦٦
٦٧
٦٨
٦٩
٧٠
٧١
٧٢
٧٣
٧٤
٧٥
٧٦
٧٧
٧٨
٧٩
٨٠
٨١
٨٢
٨٣
٨٤
٨٥
٨٦
٨٧
٨٨
٨٩
٩٠
٩١
٩٢
٩٣
٩٤
٩٥
٩٦
٩٧
٩٨
٩٩
١٠٠

لكل سؤال ثلاثة اختيارات لإجابتك ممثلة في ثلاثة أعمدة العمود
 الأيسر " ١ " . العمود الأوسط " ٢ " . العمود الأيمن " ٣ "
 * العمود الأيسر " ١ " :
 يشير إلى النقاط التي تعيش فيها بذكاء كبير مع نفسك .
 * العمود الأوسط " ٢ " :
 يطابق المجالات حيث الاتفاق معتدل وصعب ولكنه ممكن .
 * العمود الأيمن " ٣ " :

يشير إلى الاختلافات الأساسية نوعا ما بين ماتحب أن تكون وتصرفك
 الحقيقي

ولكن أن يعيش المرء في سعادة وسلام مع نفسه فإن بوسعك التأكد من
 ذلك بإحصاء نتائجك إنها قبل كل شيء حالة نفسية بالمعنى الذي يستعمل
 فيه كارل يونج هذه الكلمة :
 " إنها توازن النفس وكل الشخصية الواعية أو اللاواعية والحياة العامة
 أو الخفية والمشاعر المعبر عنها كـ رغبات غير معبر عنها "
 إذن ليس الجواب " المتوازن " دائما الجواب الذي يمكن أن يبدو لك "
 الجواب الصحيح " .

مثلا :

بالنسبة إلى السؤال " ٦ " بكل صراحة هل لديك غير قوة ؟
 فإن من يجيب " إنى لأتساءل " هو الذي يعيش سعيدا في سلام مع

نفسه وليس الذى يجيب بخفة ولا شك أو لاريب و : لا " من فوره وكذلك بالنسبة للسؤال " ٢٤ " إن الجواب " أنا لأحلم أبدا " هو ربما الدليل على وفاق داخلى أقل مع الذات أكثر منه الجواب الأكثر تمويهها " ربما أنا لأذكر تماما " .

لقد برهن العلماء الفيزيولوجيون أننا نحلم دائما وإن نفيا قاطعا قد يدل على أن فى قرارة نفسك رفضا أو ضيقا خفيا .

والآن بعد أن قمت بالإجابة عليك مضاهاة إجاباتك بالجدول لكى تضع نفسك فى أحد الميول الرئيسية الأربعة التالية :

* العمود الأيسر الغالب المسيطر :

يبدو أنك تحيا فى سلام مع نفسك ، ليس فحسب على الصعيد الواعى ولكن كذلك على الصعيد اللاواعى .

لديك القليل من النسيان الغامض والأحلام الغريبة الملازمة لك والأفكار الشابتة الصغيرة ، والقليل من الندم على الماضى والرغبات ونفاد الصبر بالنسبة إلى المستقبل سواء أكان ذلك فى حياتك المهنية أو العاطفية وإن التواصل جيد بين رغباتك وتحقيقها .

* العمود الأوسط يسيطر ويهيمن على أجوبتك

إذا لم يكن العيش فى سلام مع نفسك تاما فإنه يبدو مع ذلك أنه يقع فى المتوسط .

وذلك يعنى أن الصراعات - الصراع هو التصارع فى نفس المرء بين نزواته ومحرمات المجتمع وتقاليد - بين رغباتك والواقع تبقى معقولة وعادية .

ولكن ربما أخفت لاوعيا يبحث عن نفسه وشخصية " الأنا " ذات القوة غير المرضية وغير الكافية .

إن الوفاق والسلام بينك وبين نفسك سيكون أفضل ولاشك فيما لو تعمقت أكثر فى بعض القضايا وفيما لو تقبلت غالبا جدا مواجهة الصعوبات التى تعرض لك .

* العمود الأيمن يهيمن على أجوبتك :

أنت بالتأكيد أمرؤ غير راض فى عملك وفى أسرتك .
وأنت فى تناقض مع ذاتك الداخلية وإدراكك للحياة يبدو مشوشا غير واضح وعدم رضاك يظهر بوضوح فى بروز الصور والأحاسيس والأفكار فى وعيك الصادرة عن طبقات عميقة فى نفسك .

ولعل هذه المجموعة من الأسئلة جعلتك تحس بالمسافة التى تفصل بين

ما تود أن تكون وما أنت حاليا ستساعدك على وضع حساب ختامى يجعلك تتخلى عن بعض الأوهام بحيث تحسن وفاقك مع شخصيتك الحقيقية .

* أجوبتك تندرج تحت عمود معين من الثلاثة :

إن اتفاقك مع نفسك متوسط إحصائيا ، مثلما تسيطر أجوبة الوسط .
هناك مجالات تحيا فيها بذكاء جيد مع ميولك الحقيقية ومجالات أخرى تكون فيها على العكس غير راض إلى حد بعيد .

ولعلك تستفيد من إعادة مجموعة الأسئلة وتدرس عن كשב أكثر فى أى مجالات تحول عيوبك بينك وبين أن تغدو مايسميه كارل يونج " الرجل القوى" :

أى شخصية لاتبقى فيها أى ذرة بلا عناية أو منهكة أو غير مستثمرة .
المزاج ، المشاعر ، الأسرة ، المهنة ، الحياة الاجتماعية :

كل هذه المجالات قابلة لأن تتحسن إذا ماواجهها المرء بوضوح أكثر و بروح المبادرة ا

اعرف شخصيتك من لونك المفضل

نقدم هنا فى هذا الفصل اختباراً بسيطاً لتعرف كيف يدل لونك المفضل على نوع شخصيتك وصفاتك .

" هذا الاختبار من كتاب " أنا أختبرك ، أنت تختبريننى " للمؤلفة نادية جوليان "

اختر من بين الالوان السبعة التالية اللون الذى تفضله :
الأحمر - الأصفر - الأزرق - الرمادى - البنفسجى - الأخضر .

* اللون الأحمر :

أنت تحتاج إلى نزوة فى حياتك اليومية التى تعتبرها جد قاسية .
وأنت تعتقد أن باستطاعتك ، فيما لو تمتعت بشخصية قوية .
أن تفرض هذه الرغبة على محيطك .
إلا أنك تفتقر إلى الفاعلية والإرادة لكى تشور على بعض حالات الواقع،
الأمر الذى يملأك بشعور عدم الرضا عن نفسك وعن الآخرين .

أحيانا يتكون لديك الانتطباع بأنك لعبة العناصر التى لايسعك السيطرة
عليها فتشور كبرياؤك ضد هذه العبودية أو ما تشعر بأنه عبودية .

. أنت تعلم أن فى نفسك طاقة من الحيوية والنشاط التى لاتستطيع استخدامها .

وهذا الحصر أو التحديد هو سبب القلق الذى توجه ظواهرهما بالأحرى نحو محيطك القريب أو شريكة الحياة والأولاد .

ولأنك تعتبر الوسط معاديا لك أو معارضا لرغباتك يتفق لك أن تظهر بعنف عداوتك بأقوال جافة فظة أو بنوبات غضب وهياج شديد .
ولهذه الشخصية نقول :
هل حاولت أن تعبر عن رغباتك إلى شريكة حياتك ؟

* اللون الأصفر :

أنت تحب أن يكون هناك مرح أكثر حولك .
إنك كثير الاعتماد على الآخرين وربما على شريكة حياتك ، ولذا تطمح إلى الاستقلال الذاتى لكى يتسنى لك أن تحيا على هواك أى أن تحيا حياة أكثر نشاطا وأكثر إشراقا يُعترف فيها بمزاياك ، ذلك بأنك تحس بالملل والسأم .

ولأنك مولع بالجماليات ترجو أن تحيط نفسك بأشخاص لامعين أو مساعد ، وتحيا حياة متنوعة ترضى ميلك إلى الجدة والحدثة ذلك بأن تيار الحياة العصرية لا يخيفك البتة بل على النقيض تستطيع فى هذا الجو

أن تبتهج

* اللون الأزرق :

أنت ترجو أن تحيا حياة هادئة دون صدمات أو معارضا ترضى روحك
العاطفيه والحالمة .

ولعلك اجتزت فترة مضطربة وعانيت قلقا نفسيا بشأن محبة أو حبٍ
مهدد ؟.

أنت تحب أن توجد مناخ ثقة واسترخاء بعد أن أتعبتك معارضة محيطك
وأنهكتك المنازعات أو الخلافات مع أحد الأقرباء .

أنت تعلق أهمية كبيرة على الإخلاص والوفاء ولا تزال تردد ذلك على
مسامح محيطك وربما على مسامح شريكة حياتك التي ترى أن بوسعك بدلا
من التعبير عن خواطرك فى الأخلاق أن تبشر بذلك بعباء المثل وتؤدي أنت
القدوة .

* اللون الرمادى :

أنت تتمنى الحصول على الهدوء والسلام .
أنت تعتبر أن عليك الكثير من المسئوليات أو المهام الكبيرة التي

تشقل عليك أكثر فأكثر .

إن رغبتك السرية والكامنة غير القابلة التحقيق ، ولكنها الحلم الذى تدغدغه ، ومع ذلك فى كل مرة يتبدى فيها الواقع لفكرك المتراخى هى أن تكون عصفورا بوسعه التحليق فوق العالم وتجنّب المصاعب ومشاكل الحياة اليومية ! .

* اللون البنى :

أنت تحب العيش فى رفاهية ورغد وراحة حسية .
أنت ترجو تحسين ظروف حياتك الحالية التى لا تقدّم الأمن المرغوب فيه .

إذا أنت أظهرت رضاء ظاهرياً ففى قرارة نفسك يدوى حقد على محيطك الذى لا يبدو أنه يهتم أو يبالى لأمنك أو هو ضدك لأنك لا تدري ما العمل لكى ترضى هذه الرغبة البسيطة .

* اللون البنفسجى :

أنت تحلم فى سريرتك وكوامن نفسك بالحنان والرقّة ، وتعتبر نفسك غير محبوب كما يجب .

أنت تطمح إلى حلاوة أن تكون محبوبا كما ترغب وتشتهى ومدلّلا

وملاطفًا

ولعلك ترجو سسيان جرح عاطفى ما يزال أثره مؤلما بعد ؟ ولأنك لا تستطيع تحمّل الشراسة والعنف فأنتك تحلم بمعرفة الاتحاد التام ، والانصهار الكلى للأنت والأنا " مكونات الشخصية " ، على حساب إهمال حياتك الخاصة .

غير أن الحكمة تفرض عليك عدم الخلط بين حياتك وحياة شريكة حياتك والاحتفاظ ببعض الاستقلال لكل من هاتين الحياتين .

* اللون الأخضر

أنت تدرك إمكانياتك وطاقتك على التحقيق والإنجاز ، وتتوقع بنفاد صبر اللحظة الملائمة لوضع مزاياك ومهاراتك تحت التجربة واختبار قيمتك أنت تعتبر أن بعض الاستقلالية فى التفكير أو الاستقلال المالى ضرورى لتناغم زواجك وتشعر بألم بفقدان الاستقلال الذاتى، لذا أنت مملوء بالحماسة.

لعلك تعتبر نفسك عبداً لواجباتك العائلية وترجو أن تُتاح لك بين آن وآخر ، فرصة الهرب إلى جو أكثر " روحانية " ، أو فكريا ؟ .

إن هذا الشعور بالإحباط يُخشى أن يجرّ معه توترا عصبيا قويا ويجعل الجو خانقا يصعب التنفس فيه

هل لك شخصية جذابة ؟

من الصعب جدا معرفة ما إذا كنا نتمتع ببعض الجاذبية الشخصية على
أى حال فإن الأسئلة القليلة التالية ستتيح لك " أولك " أن تقيس مقدار
الجاذبية التى تمارسها على الآخرين .

*ولتبدأ المحاولة:

١ - اسأل نفسك وأجب بصراحة وإخلاص :

" هل أنا أنفّر من الناس ؟

١ - نعم لدى الشعور الواضح جدا .

٢ - أنا لا أنفّر منهم ولكننى لأجتذبهم كذلك .

ج - يبدو لى على النقيض أن الناس يأتون إلى عفوا ويتلقائية .

٢ - اسأل نفسك :

" هل أتمتع بموهبة إقناع الآخرين ؟ "

١ - لا ، حتما لا .

ج - لأعتقد ذلك حتى إننى أخشى اضطرارى إلى إقناع الآخرين .

ج - نعم ، هذا أمر واضح تماما .

٣ - اسأل نفسك :

٧ " هل عندي بعفوية وتلقائية انجذاب بالنسبة إلى الآخرين . "

✓ لا ، عندي خوف .

✓ هذا يتوقف على الأشخاص الذين أصادفهم

✓ نعم ، دائما من اللحظة الأولى

٤ - اسأل نفسك :

١ " هل أنا طبيعي بالنسبة لمعرفة الآخرين ؟ "

١ - مطلقا .

ب - على العكس ، لدى تخوف من ذلك

✓ نعم ، أشعر دائما هذا الشعور من الفضول الذي يدفعني نحو

الآخرين .

٥ - ماهي فصيلة دمك ؟

A - ١

0 - ١

ج - B أو AB

٦ - ماهو عامل " R h " بالنسبة إليك ؟

✓ - إيجابي

ب - سلبى

٧ - أنت من مواليد أى برج ؟

✓ - العقرب ، الحوت

ب - الأسد ، الحمل

ج - الجوزاء ، الميزان

سك - القوس
- أى برج آخر .

* كيف نحصل على النتيجة :

* احسب ٥٠ نقطة لكل جواب من إجاباتك عن الأسئلة :

١ ج ، ٣ ج ، ٤ ج ، ١٦ ب ، ٧ ج

- احسب ٢٠ نقطة لكل جواب عن السؤالين الآتيين :

١٧ ، ٧ د .

- احسب ١٠ نقاط لكل جواب عن الأسئلة الآتية :

١ ب ، ٣ ب ، ٥ ب ، ٦ ب

- احسب نقطة واحدة لكل جواب عن الأسئلة الآتية :

١١ ، ١٢ ب ، ٤ ب ، ٢ ج ، ٦ ب

- لا تحسب شيئا لأى إجابات للأسئلة الآتية :

١٣ ، ١٤ ، ٥ ج

اجمع النقاط التى سجلتها .

والآن نبدأ فى تحليل النتائج :

* إذا حصلت ما بين صفر و ٦ نقاط :

جاذبيتك الشخصية تكاد تكون معدومة تقريبا .

وإن قدرتك على التكيف مع الآخرين تبدو ضعيفة ...

هل تشكو من أمراض عصبية " تشنجات ، تقلصات عضلية " ؟
أم أنت خجول ؟
إن الخجل يعوق كثيرا من الحياة الفكرية .
إذا كانت تلك حالك فحاول قراءة بعض المؤلفات التى تتناول طريقة
التغلب على الخجل إنها تمنحك لمحة شيقة ومهمة عن ذلك .

* جمعت ما بين ٧ نقاط و ٤٠ نقطة :

الخوف الذى تحسه غالبا تجاه الآخرين يمكن تفسيره ببساطة ومنشؤه
يعود إلى طفولتك .

فى الحقيقة العداوة الخفية التى يغطيها هذا الرفض الخفيف للآخرين
مبغضته شعور قوى بالسيطرة والتفوذ الذى انحرف عن هدفه الطبيعى
الأصلى - الانفتاح على العالم الخارجى والتعاون معه - بتربية متشددة
ومستبدة .

والشعور بالهوان وقلة القيمة الذى يحس به كل طفل يميل إلى رفعه
وإلى دفعه نحو العالم المحيط به لكى يسيطر عليه ويستخلص منه
ما يرضيه ليعمل على تهدئة نفسه من التوترات التى يسببها هذا الشعور
العابر .

ومى حالتك الخاصة ، جعلك مريوكا تشعر بهوان نفسك كما لو كان ذلك

عجزاً دائماً .

وأنت لم تكتشف حاجتك إلى السيطرة إلا الألم والعداوة والرفض لأنها
لم تجد ترضية في الاقتراب المكافئ من الجو المحيط
إن مواقف الخوف بالنسبة إلى الآخرين تترجم بعد اليوم حاجتك لكي
تعتبر متفوقاً من جانب الآخرين في حين أنك مقتنع بأنك لن تستطيع أن
تجد أمامك سوى عالم معادٍ أو لا مبالٍ يرفض هذا التقويم الضروري
لتوازنك النفسى .

* إذا حصلت ما بين ٤١ نقطة و ٨٠ نقطة :

فى رأيك ، مامصدر هذا العناد المتصلب والمتشدد فى رفضك الشقة
العفوية والتلقائية التى يطلبها منك الآخرون ؟

أهى قدرة خاصة على الحكم على الآخرين من أول نظرة ورؤيتهم على
حقيقتهم - أى بحسب وجهة نظرك - مزعجين خبثاء ، مستعدين لخداعك
واستغلالك ؟

أم أنه بالأحرى عجزك عن الاعتراف بأنهم مساوون وأنهم إخوانك البشر
يشبهونك بما فيه من مزايا ومن عيوب ؟
أليس هذا عيباً فى الحكم على نفسك ؟

حاول أن تقلل من التفكير فى نفسك والتقليل من التفكير فى مايعتقد

الآخرون فيك وضع نفسك فى مكانهم وانظر إليهم فى نهاية الأمر بعينين أكثر ثقة وأكثر تساهلا مع أخطائهم الصغيرة

استفسر عن صحتهم وعن عملهم وعن مشاكلهم فتتوصل شيئا فشيئا إلى معرفتهم بصورة أفضل وتنسى نفسك قليلا وتنتهى إلى الاستنتاج أنهم ليسوا سيئين كما تصورت وأنهم فى نهاية الأمر قادرون على الإحساس بالأحاسيس نفسها التى تحسها أنت .
وهنا نجد أن جاذبيتك الشخصية متوسطة .

* إذا حصلت أعلى من ٨٠ نقطة ويقارب ٤٠٠ :

بهذه النتيجة لا يستطيع أحد أن ينكر أنك تتمتع بجاذبية شخصية ملموسة من أولئك الذين يحيطون بك .

وسبب ذلك يرجع إلى طريقتك الواثقة والحماسية فى التصدى للحياة وفهمها .

أنت ترى فى الحياة الجانب الحسن من الأمور وتحياها بلا تحفظ ،
والآخرون حساسون بالنسبة إليها وهم يسعون وراءك وأنت تعرف كيف تفهمهم وتهتم بهم !

هل تحسن الحكم على الآخرين؟

معظمنا يعتز ويتباهى أن لدينا قدرة خاصة فى الحكم على الآخرين ، ولكن بنظرة أكثر واقعية نجد أن معظم الناس سيجدون إذا راجعوا حساباتهم ومعارفهم أنهم ارتكبوا من الأخطاء فى الحكم على الآخرين أكثر مما يحسبون.

إن من يحسن الحكم على الآخرين يحاول أن يحتفظ بعقل مفتوح واقعى ويراعى ألا يكون متحاملا ولا يطلق أحكاما سريعة أو متسرعة .

وفضلا عن ذلك فإن تسامحه بالنسبة إلى الزلات البشرية واعترافه بحق الآخرين فى ممارسة عاداتهم وتقاليدهم ومعتقداتهم يتيح له النظر تحت السطح والتأمل فى أعماق السلوك والشخصية .

إن هذا الاختبار يقدم الفرصة لاكتشافك مقدار النضوج والحساسية الصادقة فى حكمك على الآخرين .

*** وأجب عن هذه الأسئلة بنعم أو لا :**

- ١ - هل الأشخاص الذين تشعر بميل مباشر إليهم تكتشف بعد فترة خيبة أملك فيهم بعد مزيد من المعرفة ؟ .
- ٢ - هل عقدت اتفاقات تجارية سرعان ما ندمت عليها ؟

- ٣ - هل تجد نفسك فجأة متيماً بشخص من الجنس الآخر ؟
- ٤ - هل بعض المواقف الحرجة جعلتك فى موقف عدائى تجاه أشخاص من جنسية معينة أو من طائفة دينية أخرى ؟ لا
- ٥ - أو هل بعض هذه المواقف حدثت مع أفراد معينين خلقت فيك شكوكاً بالنسبة إلى الآخرين متشابهين من حيث المظهر أو الأسلوب ؟ لا
- ٦ - هل تكتشف غالباً أنك خُدعت بذكاء من شخص لم يلجأ إليك إلا من أجل خدمة أو مصلحة خاصة كان يسعى إليها ؟ نعم
- ٧ - هل تتأثر بسهولة بالمظاهر ؟ نعم
- ٨ - هل تتورط أحياناً مع أشخاص محبين للسيطرة وأناانيين ؟ لا
- ٩ - هل تقع مراراً فى خطأ انتمانك أشخاصاً على أسرارك ثم يخونونك ؟ نعم
- ١٠ - عند وقوعك فى مأزق أو مشكلة هل يخذلك كثيرون ممن اعتقدت أنهم جديرون بالاعتماد عليهم للوقوف بجانبك ؟ نعم

*** ولكى نحصل على النتيجة :**

يجمع كل الأسئلة التى يكون إجاباتها بكلمة نعم .

*** عندما تسجل سبعة إجابات بكلمة " نعم " :**

يعنى ذلك أنك سبب الحكم على الآخرين لأنك تترك العوامل العاطفية تسيطر على النظرة الواقعية

* أما تسجيل ست أجوبة بـ نعم

بمراجعة الأسئلة التي أجبت عليها بنعم يتضح لك العوامل التي غالباً
ما تضلك وتبعدك عن الصواب عندما تقدر أو تحكم على الآخرين .

* ولكن إذا سجلت صفراً من حيث الإجابة بـ نعم :

فى هذه الحالة أنت فى حدود ضيقة جداً فى حكمك على الناس لأنك
إنسان موضوعى متسامح وحاد الملاحظة وتتصف بالبصيرة الشاقبة .

هل أنت إنسان يمكن الاعتماد عليه ؟

هل هناك مدح لشخص أكثر من أن تقول له :
" إنك شخص يمكن الاعتماد عليه " .

ليس هناك صاحب عمل أو صديق أو شريك - كن واثقا من ذلك - حتى ولو لم يُبد ذلك دوما ، لا يقدر كثيرا هذه المزية الأساسية في الصديق الحقيقي ، وكذلك في الموظف المخلص وحتى في صاحب العمل الممتاز .

والآن هل بوسعك أن تدع الآخرين يعتمدون عليك ؟
هل أنت من أولئك الأشخاص الذين لا يُشك في أقوالهم ولا في وعودهم ،
ولا في قدراتهم ؟

* وذلك الاختبار يكشف لك حقيقتك :

أجب بصراحة عن الأسئلة التي ستُطرح عليك فيما يلي حتى لو أحسست
أحيانا بالانزعاج .
ولك في كل سؤال ثلاثة أجوبة نعم ، أحيانا أو ربما ، لا وعليك
اختيار أحدهم :
الأسئلة :

١٦ - هل أنت قادر على تجاوز كل المزعجات أو العقبات لكي تلبي
موعداً ما أو لكي تذهب إلى عملك ، حتى لو تطلّب منك ذلك مجهوداً غير

عادی ؟

- ٢١ - هل يُعهد إليك بمشاريع على درجة عالية من السرية ؟
- ٣١ - هل تجد من تقترض منه مالا إذا مسّت الحاجة إلى ذلك ؟
- ٤٢ - هل يقرضك أصدقاؤك أدوات منزلية أو معدات عندما تطلب إليهم

ذلك ؟

- ٥٢ - هل بوسعك القول إنك تبرّ بوعودك دوماً ؟
- ٦١ - هل يسرّ إليك أصدقاؤك بمشاكلهم في الأوقات العصيبة ؟
- ٧٢ - هل تتوصل إلى المحافظة على بعض الهدوء في الظروف غير العادية ؟

- ٨٢ - هل تستطيع التأكيد بأنه يؤثر عنك أنك تقوم بعملك بكل إخلاص وحتى النهاية ؟

- ٩٢ - هل أنت من أولئك الذين لا يفوتهم القطار مطلقاً ؟
- ١٠١ - هل يردّد عليك أصدقاؤك أو ذؤوك أحيانا عبارة :
" ماذا كنت تفعل لو كنت مكانى ؟ "

ولحساب النتيجة تفعل الآتى :

احسب نقطتين في كل مرة تجيب فيها بـ نعم .
ونقطة واحدة في كل مرة تعطى الجواب أحيانا أو ربما
وصفرا لكل جواب بـ " لا " .
والتحليل النتيجة :

* إذا حصلت على ١٧ نقطة أو أكثر :

يجب أن تعتبر نفسك " أنك شخص يمكن الاعتماد عليه " ولا شك في أن وضعك لحسن الطالع يتأثر بهذه الحالة .

* وإذا كانت النتيجة من ١٢ إلى ١٦ نقطة :

بالوسع الاعتماد عليك .. ولكن الطيش أو انعدام الفطنة ، أو غضبك السريع ، كل ذلك يجعلك أحيانا ترتكب أخطاء صغيرة بالوسع تجنبها بسهولة بملاحظتك لنفسك ومراقبتها عن قرب .

* أما إذا حصلت على نقاط من ٧ إلى ١١ نقطة :

إلى حد ما .. يمكن الاعتماد عليك ..

ومع أنك تتمتع باستعدادات ممتازة فإنك تفسدها غالبا بالافتقار إلى النظام أو الحذر .

اجتهد في تنظيم كل شيء لكي تغدو شخصا يمكن الاعتماد عليه .

* وأخيرا إذا حصلت على أقل من ٧ نقاط :

إنه من المستحيل الاعتماد عليك .

وإذا لم تفعل شيئا للتخلص من هذا الحكم القاسى فإنك لن تلبث أن تعاني عواقب ذلك الوخيمة إذا كنت لاتعانيها الآن .

هل تتمتع بشخصية قيادية ؟

القائد أو الزعيم - بصورة عامة :

هو شخص يمارس سلطة على أشخاص آخرين ، ورئيس يؤثر فى الآخرين
بمتابعة هدف حدده هو شخصيا .

وبالطبع هناك صور للزعماء بقدر ما هناك من زعماء ، وتختلف
نفسيتهم كثيرا بحسب ما إذا كان المقصود مدير مؤسسة ، أو زعيما
سياسيا ، أو قائدا لفرقة من الجيش ، أو رئيس فريق لكرة القدم " كابتن "

على أى حال هناك " نواة " ، داخل نفس كل الذين لهم كفاءة الزعيم .

هل أنت تتمتع بهذه المجموعة من المزايا التى تصنع القادة ؟ .

هل يتعين عليك الاكتفاء بأن تكون مجرد " تابع " ؟ .

هل يجعل منك مزاجك بحسب الظروف دليلا أو مرشداً أو شخصا يدع

نفسه يُقاد ؟ .

إن كل سؤال يتضمن جوابين ممكنين . .

ضع " x " - أما الحرف " أ " أو " ب " ، لكل سؤال يتفق أكثر ما أمكن مع

الخط العام لطريقتك فى التصرف والتفكير .

ولا تنس أن الإجابة يجب أن تكون بعفوية وتلقائية وصراحة .

١ - في فريق عمل ، هل أنت غالبا محور الاهتمام ؟

أ - نعم ☒
ب - لا ☐

٢ - في مجال السلطة ، هل تعتقد أن معظم أصدقائك يتفوقون عليك؟

أ - نعم ☒
ب - لا ☐

٣ - أنت وسط اجتماع بين زملائك : هل تشعر بالتردد في قول ما يجول في خاطرك دوما مواربة ، حتى عندما يكون ذلك ضروريا ؟

أ - نعم ☒
ب - لا ☐

٤ - عندما كنت غلاما ، هل كنت تميل إلى توجيه ألعاب رفاقك

الصغار؟
أ - نعم ☒
ب - لا ☐

٥ - هل تشعر برضا فكري كبير عندما تقنع شخصا ما ، كان من قبل معارضا ، بالتصرف كما ترغب ؟

أ - نعم ☒
ب - لا ☐

٦ - هل تُعرف بأنك إنسان متردد ؟

أ - نعم ☒ لا ☐

٧ - " مهما يُقال فإن كل ما يصنع من أمور فعالة في العالم لهو من عمل أقلية جد صغيرة من البشر المتفوقين " ؟

أ - نعم ☒ لا ☐

٨ - هل تشعر شعورا عميقا بأنك في حاجة إلى مستشار يستطيع أن يدلّك في أنشطتك الوظيفية ؟

أ - نعم ☐ لا ☒

٩ - يحدث للجميع أن يفقدوا نوعا ما رباطة جأشهم في العمل ، ولكن :

أ - نوبات غضبك هل هي حدث سيء ☒ نوبات غضبك هل تبقى نوبات غضبك دوماً تحت السيطرة ؟ ☒

١٠ - معرفتك أنك شخص يهابه محيطه يمنحك ؟

أ - ترضيه كبيرة ☒ ب - انزعاجا مؤكداً ☒

١١ - في كل الظروف " جلسات العمل ، لقاءات الأصدقاء " ، هل تسعى إلى احتلال المكان الأفضل استراتيجيا حول الطاولة ، مثلا ، لكي يتسنى لك أن تفرض نفسك بيسر أكبر ؟

أ - نعم

ب - لا

١٢ - هل يتفق الآخرون عموماً على القول إن مظهرك الخارجى لسبب آخر لا يخدع الناس ؟

أ - نعم

ب - لا

١٣ - أعتقد أنك حالم ؟

أ - نعم

ب - لا

١٤ - هل تشبط همتك بسهولة إذا لم يشاطرك المحيطون بك رأيك ؟

أ - نعم

ب - لا

١٥ - ببادرة شخصية منك ، هل اتفق أن نظمت جماعات ، أو اهتمت بالمنظمات ؟

أ - نعم

ب - لا

١٦ - المؤسسة التى تتولاها لم تعط النتائج المقررة :

أ - تحاول إلقاء المسئولية على فريق ثالث .

ب - تتحمل كل مسئولية عن القرارات التى اتخذتها .

١٧ - أى هذين الرأيين يقرب من رأيك :

أ - الزعيم الحقيقى ينبغي أن يحقق عملاً بنفسه ، حتى بالنسبة إلى التفاصيل الصغيرة

ب - الزعيم الحقيقي هو ذاك الذي يفوض بعض سلطاته إلى معاويه.

١٨ - مع من تفضل التعامل في شئون العمل ؟

أ - مع أشخاص محبيين ولكنهم مهملون ~~ب - مع أشخاص مسليين~~

١٩ - هل تتجنب كل نقاش حامى الوطيس نوعا ما يزعجك ؟

~~أ - نعم~~
ب - لا .

٢٠ - عندما كنت مرافقا ، هل اصطدمت بأوامر والدك أو فيما بعد

بأوامر معلميك ؟

~~أ - نعم~~
ب - لا .

٢١ - فى أى نقاش فى العمل تتمتع بفن تحويل شخص كان معاديا لك

إلى صفك ؟

~~أ - نعم~~
ب - لا .

٢٢ - إذا كنت فى نزهة إلى الغابة أو الصحراء برفقة أصدقاء ، وقد

ضللت السبيل وخيم الظلام ويتحتم اتخاذ قرار .

~~أ - هل تطلب إلى الشخص الأكثر كفاءة أن يتخذ القرار " وفى~~

~~النهاية ستكون أنت من يتخذ القرار~~

~~ب - إنك تعتمد على الآخرين .~~

٢٣ - يُستحسن أن يكون المرء الأول فى مدينته أو قريته على أن يكون

الثانى فى روما ، لو خُيرت ماذا كنت تفضل :

أ - الأول في فريقك ؟

ب - الثاني في روما ؟

٢٤ - هل تُعتبر - بصورة عامة - شخصا ذا نفوذ كبير على الآخرين ؟

أ - نعم

ب - لا

٢٥ - اختبارات سابقة فاشلة جعلتك تقرر عدم اتخاذ مبادرات شخصية

مهمة ؟

أ - نعم

ب - لا

٢٦ - هل رأيك أن الزعيم الحقيقي لجماعة ما هو :

أ - الأكثر كفاءة ومقدرة

ب - الذي يتمتع بقوة الإرادة والحزم

٢٧ - خلال عملك هل تعرف دائما أن تحكم على الناس بدقة ؟

أ - نعم

ب - لا

٢٨ - هل تستطيع فرض احترام النظام حولك ؟

أ - نعم

ب - لا

٢٩ - في رأيك أي النظامين الآتيين " بصورة عامة " أفضل بالنسبة

إلى حسن سير العمل في المؤسسة ؟

أ - مناخ " الحرية "

ب - مناخ " التسلط "

٣ - أى واحد من هذين الملكين كان - فى رأيك - الأكثر خيراً

لفرنسا؟

~~ولا واحد~~
~~لا أحد~~

أ. لويس الرابع عشر ؟

ب. لويس السادس عشر ؟

٣١ - هل تشعر غالباً بالانطباع أن الآخرين يستغلونك ؟

أ. نعم .

ب. لا .

٣٢ - أى الطريقتين الآتيتين يمكن أن تنطبق على طريقتك فى التعامل :

أ. صوت رنان ، رد سريع ، حركات معبرة ، نظر ثاقب .

ب. صوت مبحوح ، رد بطئ ، حركات متحفظة ، نظر حالم .

٣٣ - أثناء مناقشة بين زملاء العمل ، كنت وحدك ذا رأى معارض

لمجموع المشاركين الآخرين ، ولكنك تشعر شعوراً عميقاً بأنك على صواب :

أ. - هل تنسحب من المناقشة لأنهم دون مستواك الفكرى ؟

ب. - هل تكافح إلى أقصى حدود إمكانياتك لفرض وجهة نظرك ؟

٣٤ - هل أنت من ذاك النوع الذى ينهك نفسه فى العمل ؟

أ. نعم . أعتقد أنهم يسموننى هكذا أحياناً .

ب. لا .

٣٥ - إذا ألقى عليك مسئوليات مهمة ، هل تشعر بالقلق بصورة

مبالغ فيها ؟

أ. - نعم .

٣٦ - في مجال العمل ماذا تفعل

أ - العمل تحت إدارة رئيس قدير

ب - العمل لحسابك الخاص - اعمال حرة

٣٧ - لكي ينجح الزواج ويسير سيرا حسنا . يتعين في الحقيقة أن

يتخذ أحد الزوجين القرارات المهمة المصيرية . فهل ذلك

أ - صحيح

ب - خطأ

٣٨ - هل حدث مرة ان اشترت شيئا لم تكن ترغب فيه حقا . من بائع

ماهر ؟

أ - نعم

ب - لا

٣٩ - بدون نواضع ، هل تتمتع بحس التنظيم بدرجة أكثر ؟

أ - نعم . أعتقد ذلك

ب - لا

٤٠ - ما هو موقفك إذا - المصاعب والمشاكل ؟

أ - تغتر همتك بسهولة

ب - المصاعب تشحنك وتحثك

٤١ - هل لديك الشجاعة على سويح وتعنيف مساعد لك يستحق ذلك

التعنيف ؟

أ - نعم

ب - لا

٤٢ - هل يُقال عنك أن أعصابك قوية تواجه بطريقه فعاله توبر الحياه الدائمة النشاط ؟

أ - نعم

ب - لا

٤٣ - فى مجال السياسة ، ماهى الطريقة المثلى فى نظرك للمعارضة ؟

أ - المقاومة السلبية بلا عنف

ب - الاضطراب الثورى

٤٤ - إذا كان هناك ضرورة ، هل تعرف كيف تقاطع محدثًا ما سواء أكان هزليا مهزارا أو يتكلم بجديه ؟

أ - نعم

ب - لا

٤٥ - هل تقتنع بهذا الرأى الذى يتضمنه هذا المثل :

" لكى نعيش سعادة ، لنعيش مختبين "

أ - نعم

ب - لا

٤٦ - بدون مبالغة هل لديك الشعور بأن لكل إنسان إمكانيات لكى

يتميز مهمة ما خلق لها ؟

أ - نعم

ب - لا

٤٧ - بصرف النظر عن كل اعتبارات القدرات الخاصة والمواهب ، ماذا

كنت تفضل أن تكون ؟

أ - فناناً معروفاً

ب - مدير شركة مهمة

٤٨ - مع أى نوع من الموسيقى تشعر أنك تجد نفسك ؟

أ - موسيقى فاچنر .

ب - موسيقى موتسارت

٤٩ - هل تشعر بتأثر تجاه الأشخاص المهمين ؟

أ - نعم .

ب - لا .

٥٠ - هل شعرت أحياناً فى عملك بالاحباط لأنك صادفت إرادة أقوى

من إرادتك ؟













أ - نعم .

ب - لا .

والآن نحلل النتائج :

ابحث في أعمدة الجدول التالي عن كل سؤال إذا كنت أجبت عنه بحرف "أ" أو "ب" نلاحظه بدائياً .

الإجابة		السؤال	الإجابة		السؤال
أ	ب		أ	ب	
		٢١			١
		٢٢			٢
		٢٣			٣
		٢٤			٤
		٢٥			٥
		٢٦			٦
		٢٧			٧
		٢٨			٨
		٢٩			٩
		٣٠			١٠
		٣١			١١
		٣٢			١٢
		٣٣			١٣
		٣٤			١٤
		٣٥			١٥
		٣٦			١٦
		٣٧			١٧
		٣٨			١٨
		٣٩			١٩
		٤٠			٢٠

الإجابة		السؤال
٢	١	٤١
		٤٢
		٤٣
		٤٤
		٤٥
		٤٦
		٤٧

٥٠ جواباً
ديكتاتور
هيمنه
منطقة خطره
٤٥

٣٥ زعيم

٢٥ متوسط
١٥

٥ انقياد مراقب
صفر انقياد تام
انقياد

سَلَم " الهيمنة - الانقياد " لريموند ب - كاتل أين تقع شخصيتك فى ذلك السلم ؟

الآن راجع أجوبتك مسجلا كم دائرة هناك فى كل من العمودين ؟ .

وبوسعنا الإشارة إلى كل من العمودين بالعبارتين اللتين ساقهما العالم النفسى الإنجليزى " ريموند كاتل " فى كتابه " التحليل العلمى للشخصية " .

١ - الارتقاء .

٢ - الانقياد .

نتيجة للأبحاث الهامة حول عوامل الشخصية وصف كاتل تحت الكلمتين الهيمنة - الانقياد ثنائية قطب نفسية مهمة .

" إنه معامل كاتل " ، وما اختبارنا هذا سوى تجسيد لهذا العامل .

وبفضل أجوبتك تستطيع الآن أن تقدّر فى أى مكان من سَلَم " الهيمنة - الانقياد " تقف .

انظر الرسم المرفق وأشار إلى موقعك على هذا السلم بحسب عدد أجوبتك من العمود الأيسر من الجدول السابق .
احسب عدد الدوائر الموجودة فيه التى تحيط بأجوبتك .

العمود الأيمن هو حتما نتيجة طبيعية للعمود الأيسر .

* إذا حصلت على أكثر من ٢٥ جوابا في العمود الأيسر :

فإن مزاجك يميل نحو القطب " الارتقاء " .
وابتداء من ٣٥ جوابا في هذا العمود أنت تشعر برغبة قوية ولديك
قدرات حقيقه لكى تصبح زعيما :

أنت تتمتع بمزايا من مثل حسن المسئوليات والطموح ورباطة الجأش
والجرأة ، والشقة بالنفس ، والرغبة فى فرض الإرادة على الآخرين ..
والكثير من الصفات التى تصنع الزعماء الحقيقيين .

مع ذلك ويتجاوز ال ٤٥ جوابا يتحول حسن السلطة لديك بصورة جلية
واضحة إلى ديكتاتورية ... فاكبح جماح نفسك !!

* أما إذا حصلت على أقل من ٢٥ جوابا في العمود الأيسر :

مزاجك لا يدفعك مطلقا نحو قيادة الناس .
ولكن ، ابتداء من ١٦ جوابا فحسب " أو أقل " ، فى هذا العمود ، فإن
مزاجك يميل بوضوح نحو " الانقياد " :
أنت مسحب ، وقلق ، وتضطرب بسهولة ، وتابع ، ولا تتحمل
المسئوليات وتبسط همتك

بعبارة أخرى ، أنت.تفتقر إلى كفاءات وإمكانيات الزعيم ، ولكن اطمئن
فللزعماء كذلك مشاكلهم النفسية ، وثمة أساليب أخرى متاحة للإنسان كي
تزدهر شخصيته وينجح في الحياة ، إلا أنك بعد كل شيء لعلك لا تشعر
بأى ندم ، مفضلاً هدوءك وعلو شأنك شأن الحكماء بالمثل القائل :
" ولكي نعيش سعداء لنعيش مختبئين " .

* * *

هل أنت إنسان فضولي؟

إذا حدث شيء ما يشير فضولك فأنت ترغب ولاشك في معرفة كيف ،
ولماذا ؟ .

وفي هذا الفصل سنحاول أن نكتشف معا إذا كنت فضوليا بالنسبة إلى
كل شيء ، أو إذا كانت شئون الحياة وأسرارها الصغيرة تجعلك غير مبالي
بها .

* وعليك الآن الإجابة على هذه الأسئلة بنعم أو لا :

١ - عندما يترك لك الاختيار في المطعم فهل تختار نوع الطعام الذي
تعرفه جيدا ؟
☒ نعم ☐ صفر أو لا : ١ .

٢ - هل يردد عليك معارفك وأقاربك مرارا في الأسبوع " لا تتدخل في
مالا يعنيك ؟
☒ نعم ☐ ١ أو لا : صفر .

٣ - هل تبحث دائما لمعرفة " الخدعة " ، عندما تُشاهد لعبة الساحر
ولاسيما عندما يكون من الصعوبة اكتشاف الخدعة ؟
☒ نعم ☐ ١ أو لا : صفر .

٤ - عندما تقدم إليك هدية . هل تفتح العلبة الموضوعة في داخلها بهدوء . بفك العقد والخيط بدلا من قطعها وتمزيق الورقة الملفوفة بها بيدك كليتهما للإسراع في رؤية الهدية ؟

نعم : ١ أو لا : ١

٥ - هل من الضروري معرفة مم يتكون نوع ما من الطعام ، قبل أن تشعر بالرغبة في تناوله ؟

نعم : ١ أو لا : ١

٦ - هل سبق لك أن فككت جهازا ما لتعرف مم يتركب ؟

نعم : ١ أو لا : ١

٧ - عندما تحمل سيدة أو شاب صندوقاً أو صرة ، هل تتسأل عما في داخلها ؟

وهل تسألها عما في داخلها إذا كانت رغبتك في معرفة ذلك قوية شديدة ؟

نعم : ١ أو لا : ١

٨ - عند تبدأ في قراءة رواية ما ، هل تنتقل إلى الصفحات الأخيرة منها لتعرف كيف ستكون النهاية ؟

نعم : ١ أو لا : ١

٩ - عندما تجد سيارة تعطلت وغطاء محركها مرفوع .

هل تقترب منها لترى وتسأل عن سبب عطلها ؟

نعم : ١ أو لا : ١

١٠ - هل تشاهد برامج التلفزيون بدون اختيار أم أنك تراجع البرامج المطبوعة لاختيار ما يعجبك منها ؟

عم : جفر أو لا ١٠

* ولكي نستخلص النتيجة علينا الآتى :

احسب نقطة واحدة فى كل مرة تجيب فيها بـ " نعم " على واحد من
الأسئلة ٢، ٣، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩ .
واحسب نقطة فى كل مرة تُجيب فيها بـ " لا " على الأسئلة ١، ٤، ١٠ .
اجمع النقاط التى حصلت عليها وألق نظرة سريعة على الحلول لمعرفة
ما يعنى ذلك بحسب المجموع الذى تسجله .

* إذا أنت جمعت أكثر من ٧ نقاط :

فلست فضوليا وحسب بل إنك فى أحيانٍ امرؤ غير متحفظ وتسعى
أحيانا إلى معرفة الأمور لمجرد الفضول .

* إذا جمعت بين ٤ نقاط و ٨ نقاط :

أنت تسعى باستمرار إلى الإفادة العلمية وهذا أمر يُحسب لك .

* إذا جمعت أقل من ٤ نقاط :

فأنت لست فضوليا البتة ومن المؤسف أن تضع فى بعض الأحيان فرصا
طيبة للتعلم .

هل انت زوج مثالى ؟

لنعرف ذلك علينا بالإجابة بسرعة على الأسئلة الآتية :

١ - هل تلاحظ بعناية الطريقة التى تتبعها زوجتك فى اختيار ملابسها لكى تتمكن من إطرائها عند ارتداء ثوب جديد للمرة الأولى ؟
نعم : ١٠ لا : ٣

٢ - هل تتبع طريقه معينة بحيث لا تنسى مطلقا الاحتفال بذكرى زواجكما ولو احتفالا حميما بسيطا ؟
نعم : ١٠ لا : صفر .

٣ - هل تتجنب الحديث فى أمور أخرى عندما تبدأ زوجتك فى التحدث عن مشترواتها من السوق وما ترغب فى شرائه ؟
نعم : ٨ لا : صفر .

٤ - باستثناء الحالات الطارئة ، هل تحرص على عدم حمل أى شىء إلى المنزل يمكنك إنجازه فى المكتب وهو يستغرق كل السهرة ؟
نعم : ٧ لا : ١ .

٥ - إذا سمحت لك زوجتك بالتدخين فهل تدخن فى غرفة مغلقة وعندما تنتهى هل تتخلص من بقايا السيجارة المحترقة ولا تتركها فى صحن السجائر " المطفأة " ؟

نعم ٩ لا ٣

٦ - هل تحمل بين أن وآخر زهوراً أو هدايا صغيرة إلى زوجتك دون أى مناسبة محددة ، ولمجرد أن تثبت لها أنك تفكر فيها ؟

نعم : ١٠ لا : صفر

٧ - إذا حدث خلاف بينكما وقبل أن يتطور إلى الأسوأ وتتفاقم المشكلة وحتى لو كنت تعتقد أنك على صواب فهل تكون أول من يبدأ بالمصالحة عن طيب خاطر ؟

نعم : ١٠ لا : ٢ .

٨ - هل تساعد زوجتك فى شئون المنزل كلما سنحت الفرصة لك ودون أن تمن عليها بذلك ؟

نعم : ٨ لا : ٣ .

٩ - هل ترضى برحابة صدر أن تدعو إلى تناول الطعام على مائدتك أناسا تعتبرهم لسبب أو لآخر غير محبين إلى نفسك ولكنهم فى نظرها محبوبون ؟

نعم : ٩ لا : ٤ .

١٠ - هل تقضى معها يوم عطلتك بدلا من أن تخرج للقاء أصدقائك أو لتشاهد مباراة رياضية لا تهتم هى بها ؟

نعم : ١٠ لا : ٢ .

أما الآن فكيف نستخلص النتيجة ؟

* إذا حصلت على ما بين ٨٠ ، ٩٠ نقطة " نعم " .

فأنت زوج مثالى .

* من ٧٠ - ٨٠ نقطة " نعم " :

أنت زوج تقترب من المثالية .

* من ٥٠ - ٦٠ نقطة " نعم " :

أنت إنسان يحلو للنساء أن يعشن معك ويكنّ شريكات لحياتك .

* من ٤٠ - ٥٠ نقطة " نعم " :

أنت زوج لا بأس به ! .

* أما إذا حصلت على أقل من ٤٠ نقطة " نعم " :

عليك أن تعدل من سلوكك لكى تكون حياتكما المشتركة منسجمة أكثر
مما هي الآن .

هل انت زوجة مثالية ؟

أجيبى عن هذه الأسئلة بنعم أو لا

١ - هل تستقبلين زوجك لدى عودته إلى المنزل بالابتسامة حتى لو كان مزاجك كئيها أو متعكراً ؟
نعم ٨ لا ٢

٢ - عندما تكونين قد نظفت منزلك ولمعت أرضية المنزل ، هل تسمحين لزوجك بأن يتنقل فيه على هواه دون أن ينتزع حذاءه ويستبدله بالخف ؟
نعم : ٩ لا ٢

٣ - هل تحرصين عندما تجهزين وجبات الطعام على طهو ألوان الطعام التى يفضلها زوجك على سواها ؟
نعم : ١٠ لا ٢

٤ - إذا اقترح عليك زوجك مرافقته إلى إحدى دور السينما أو أحد المسارح ، هل تقبلين ولو لم تكن لديك رغبة فى مغادرة المنزل فى ذلك المساء ؟
نعم : ٧ لا : صفر .

٥ - عندما يحدثك زوجك عن مباراة فى كرة القدم أو عن كرة السلة

فهل تهتمين بذلك . علما بأن الرياضة لا تلمى أى اهتمام منك .

نعم ١٠ لا ٥

٦ - عندما يدعوك روجك إلى تناول الطعام فى المطعم هل تشكره
دون أى اعتراض أو كنت تصارحينه بأنك كنت تفضلين شرا - حذاء حديد !!

نعم ٨ لا ١٠

٧ - عندما يكون روجك مستغرقا فى قراءة صحيفة . هل تتجنبنين
التحدث إليه لما روته لك جارتك ؟

نعم ٩ لا ٢٠

٨ - عندما يكون روجك غارقا فى عمله . هل نكرهين نفسك على عدم
الاستماع إلى مفتيك المفضل فى برنامج إذاعى أو مرنى يقدم تلك الفقرة
؟

نعم ١٠ لا صفر

٩ - عندما تقومين بتنظيف بدل روجك هل نعالين اعراس ، التفتيش فى
جيبه ؟

نعم ٨ لا ٣

١٠ - أحرصين دائما على عدم ذم أصدقائه أو العمل على تجنب
لقائهم ؟

نعم ٧ لا ٣

وتكون النتيجة كالآتى

* إذا حصلت على ما بين ٧٥ ، ٨٠ نقطة " نعم " :

فإنك تكونين زوجة مثالية .مقا ويضرب بك المثل في تحقيق التآلف والانسجام في الحياة الزوجية .

* من ٦٥ - ٧٥ نقطة " نعم " :

أنت حقا زوجة قريبة من المثالية .

* من ٥٥ - ٦٥ نقطة " نعم " :

الحياة معك تُحتمل فأنت زوجة لا بأس بها .

* أما إذا حصلت على أقل من ٥٠ نقطة " نعم " :

هنا يجب أن تهتمى أكثر بتحقيق الانسجام والبحث عما يكدر زوجك من تصرفاتك وتبتعدى عنها .

هل انت ام مثالية ؟

هذا الاختبار وضعه " جيثنت هوبتاكر " ، ونُشر في مجلة " طبيب العائلة " البريطانية

وعليك هنا اختيار الإجابة التي توافقك من بين أربع إجابات لكل سؤال.

١ - أى نوع من الأمهات أنت ؟ .

أ - كاملة

ب - جيدة

ج - قد تكونين أسوأ .

د - حسنة

٢ - هل تقرأين كتابا أو تشاهدين البرامج التليفزيونية عندما ينبغي عليك أداء بعض الواجبات المنزلية ؟ .

أ - مطلقا

ب - نادرا جدا

ج - غالبا

د - دائما

٣ - إذا كان ابنك سيئ السلوك حقا فماذا تفعلين ؟ .

أ - الولد لا يكون سيئ السلوك حقا

ب - توضحين له بهدوء ولطف مبلغ خطئه لكي لا يكرر تصرفه ذاك .

ج - تصبحين فى وجهه وتهديينه ثم تضحكين للتعبير المرتسم على

ملامحه

- د - تصفيعينه بقسوة ثم " تدللينه ثانية " ، إذا ما بكى .
- ٤ - إذا قلت مرة " لا " ، لابتك هل يوسعك أن تقتنعى بقول " نعم " ، بدلا من ذلك فيما بعد ؟
- أ - لا ، بالطبع
- ب - نادرا جدا .
- ج - أحيانا .. من أجل السلام .
- د - أجل ولا سيما عندما تكونين منهكة فى العمل وتفكرين فى شيء آخر .
- ٥ - عندما تجهزين وجبات الطعام لطفلك الرضيع أو الذى أصبح يستطيع المشى بخطى غير ثابتة هل :
- أ - تتأكدين من أنها تحتوى على الكمية المناسبة والصحيحة من الفيتامينات والسرعات الحرارية ؟
- ب - تهتمين بأن تكون بسيطة وصحية ومذاقها طيب ؟
- ج - تقدمين إلى الأولاد ما يحبون وتأملين وتتطلعين إلى الأفضل ؟
- د - تصنعين مالا يأخذ منك جهدا أو وقتا ؟
- ٦ - إذا صاح الأب وفقد أعصابه أمام أولاده فهل تلجئين إلى أسلوب معين فى رد فعلك مثل :
- أ - لا تقولين شيئا لأن " الأب دائما على صواب " ؟
- ب - لا تقولين شيئا ، بل تعترضين على الأب فيما بعد ، بعد أن يأوى الأولاد إلى الفراش ، أو لا يكونون حاضرين بالمنزل ؟
- ج - تصيحين عاليا ؟
- د - تلجئين إلى الضحك ؟

٧ - إذا عثر طفلك على مستحضرات التجميل الجديدة والغالية الثمن التي جاءتك هدية بمناسبة عيد ميلادك واستعملها ملطخا بها نفسه ووجهه ومنضدة الزينة هل :

أ - تقولين له : " ما أجمل منظرك ولكن دعنا ننظف هذه القلادة أليس كذلك ؟ " ، وتقومين بتنظيفه بلطف ؟.

ب - تقولين له : " أبها العزيز ما كان ينبغي أن تلمس ما يخص أمك " ثم تنظفينه بلطف أقل ولكن بهدوء ؟.

ج - تصيحين : " أبها الولد السيئ الطباع قليل الأدب " ، وتعمدين إلى إنقاذ ما تبقى من المستحضرات ثم تنظفينه بعنف مرودة :
" أنت تشعر بالآثم لأنك تستحق ذلك " ؟.

د - تنفجرين باكية وتصفيينه وتمسحين وجهه بالمستحضرات ثم فى نوبة ندم تعمدين إلى تنظيفه كما فعلت فى الفقرة ج ؟.

٨ - إذا واصل طفلك سؤالك ومقاطعتك وأنت منهكة فى قراءة مجلة مثلاً أو منصرفة إلى عمل ما هل :

أ - تتوقفين عما تفعلينه وتردين عليه أو تلعبين معه بدلاً من ذلك ؟.

ب - تجدين لعبة قد يلهو بها ؟.

ج - تعطينه حلوى لتسكته وتلهيه عنك ؟.

د - تأمرينه بالصمت وتدفعينه خارج الغرفة وتوصدين الباب بشدة وراءه ؟.

٩ - إذا قُطع زرار من معطفك أو فستانك وأنت على عجلة من أمرك وتهمين بالخروج هل :

أ - تستبدلين قطعة الثياب ؟.

ب - تحيطين الزرار فى مكانه دون أن تخلعى معطفك أو تشكى الإبره
فى جسمك ؟

ج - تستعملين دبوسا مكانه ؟

د - تردددين : " آه " ، لا بأس لعله لن يلاحظه أحد .. ؟

١٠ - إذا كنت منهمكة فى العمل وابتك مافتى يطرح عليك أسئلة

سخيفة أو أكبر من قدرات فهمه ، هل :

أ - تجيبين عن كل سؤال بقدر معرفتك ؟.

ب - تجيبين عن البعض ثم تحاولين تحويل اهتمامه إلى القيام بشئ

ما ؟

ج - " ماذا ، يا حبيبى " ، بغض النظر عن السؤال ذاته

د - تقولين : " يا إلهى الزم الهدوء ألا ترى أننى مشغولة ؟ " .

١١ - إذا أوقظت من نوم عميق فى منتصف الليل على بكاء طفلك ،

فقيم تفكرين على الفور وأنت تستيقظين ؟

أ - " يا لابنى الحبيب ينبغى أن أسرع إليه فوراً " .

ب - " رياه ، أرجو أن يكون بخير " .

ج - " لكم هو مزعج ! فقد كنت مستمتعة بحلمى " .

د - " فانتظر برهة ربما يسكت وينام " .

١٢ - إذا كان ابنك مريضاً هل :

أ - تركينه هادئاً مرتاحاً وتعتنين به عناية خبير وتقومين بشئون المنزل

والظهى بنفس الهمة المعتادة .

ب - تُعنين به عناية جيدة وتقومين بكل شئ ما عدا الأعمال الروتينية

الخفيفة الأقل أهمية دون أن تتعبى وتشعرى بالاضطراب

ج - تمرّضينه بإخلاص وتقلقين عليه باستمرار وتدعين المنزل عرضة للفوضى وانعدام النظافة وتكتفين من الطعام بالمعلبات وتنهين يومك منهوكة القوى ؟ .

د - ترفضين الابتعاد عن سريريه إلا للاتصال بالطبيب هاتفياً فى فترات متلاحقة ، وتتأبك الهمع إذا ما أصابته الحمى وارتفعت حرارته وتتركين كل الأعمال الروتينية المنزلية على عاتق زوجك ؟ .

١٣ - ما هى أسعد فترات اليوم فى نظرك ؟ .

أ - أى وقت يكون فيها الأولاد معك .

ب - الفترة التى يلعب الأطفال فيها بعد الغداء بعد الظهيرة .

ج - عندما يذهب الأطفال إلى أسرّتهم .

د - أى وقت لا يكون الأولاد فيها معك .

١٤ - عندما تصطحبين الأولاد لكى تقومى بالشراء فهل :

أ - يتصرفون تصرفاً لائقاً مهما طالت فترة التسوّق ؟ .

ب - يتصرفون بأدب ولكنهم يسأمون بعد ساعتين ؟ .

ج - يرفضون قبول ما تودين شراءه لهم ويطالبون بالهدايا عند الوقوف أمام المحل ؟ .

د - يجلسون ويصيحون ويرفضون التحرك حتى تعديهم بشراء هدية لهم ؟ .

١٥ - إذا جاءتك ضيفه لتناول الشاي معك فهل الأولاد :

أ - يتحدثون إليها مهذبين ويصفون بانتباه ؟ .

ب - يجلسون بهدوء ويحتسون الشاي بأدب ؟ .

ج - يتحدثون بأصوات سمجة ويرفضون قول " إزيك " ، كيف حالك ؟ "

ويضحكون بصوت مرتفع ودون سبب .

د - يرفضون التحدث إليها ويصبح بعضهم في وجه البعض الآخر
ويتعاركون وقد يلمضون السجاد ؟

١٦ - إذا استأت من ابنك لخطأ ارتكبه هل :

أ - يعتذر ؟ .

ب - ييكي ؟ .

ج - يناقش ويجادل ؟ .

د - يضحك ؟ .

١٧ - عندما تكونين مدعوة للطعام عند أقرائك وتصطحبين أطفالك

فهل أولادك :

أ - يأكلون كل ما يقدم إليهم ويرددون دائما " من فضلك ، وشكرا " ؟ .

ب - يأكلون معظم أنواع الطعام وعادة يرددون " من فضلك وشكرا " ؟ .

ج - يرفضون أكل الخضر ويرددون مثلاً إنهم يودّون تناول أنواع أخرى
بدلاً من هذا الأكل وهم لا يقولون لو سمحت أو شكراً إلا عندما يؤمرون .

د - يمدّون أيديهم دون استئذان إلى ما يرغبون في تناوله ويسكبون كل
ما هو قابل للإزالة ويرفضون أكل ما هو جيد ويتعاركون على قطع
الشيكلاته .

١٨ - عندما تقدم إليك عمّة لك عجوز هدية قيمة على الرغم من ضعف

إمكاناتها المادية فهل الأولاد :

أ - يطعمون على وجه العجوز الطيبة قبلة حب ؟ .

ب - يقولون : شكرا لك جزيلاً وخذى قطعة حلوى أخرى ؟ .

ج - يقولون : " تناولت قطعة حلوى فلا تأخذى غيرها " ؟ .

د - ينقضون عليها وهم يقهقون هازئين ؟

* والآن كيف نستخلص النتيجة ؟

اجمعي الآن ما أجبتيه :

احسبي ٤ نقاط إذا كان جوابك "أ".

احسبي ٣ نقاط إذا كان جوابك "ب".

احسبي ٢ "نقطتين إذا كان جوابك "ج".

احسبي ١ نقطة إذا كان جوابك "د".

* إذا جمعت ٦٥ نقطة أو أكثر فأنت واحدة من ثلاث :

١ - غير صادقة مع نفسك .

٢ - أنت مغرورة جدا وربما أولادك متزمتون صغار .

٣ - أنت تستخدمين مربية وقلما تهتمين بأولادك على أية حال .

* إذا أحرزت أكثر من ٥٥ نقطة :

بوسعك تهنتنة نفسك وينبغي أن يعتز بك أولادك .

* أما إذا أحرزت من ٤٥ إلى ٥٥ :

فأنت قريبة من المثالية .

* ومن ٣٥ نقطة إلى ٤٥ نقطة :

بوسعك فى هذا الموقف أن تتحسنى .

* ولكن إذا حصلت على أقل من ٣٤ نقطة :

فالأفضل هنا عدم قول شيء عن مدى السوء فى معاملة الأبناء ...
ولكن لا بأس فأولادك سيظلون على قيد الحياة ! .

* * *

هل انت شخصية غيرة ؟

من " قاموس حياة الزوجين " ، الفرنسى الصادر عن دار دونويل "لنشر" عام ١٩٦٩ ، نقول تعريف الغيرة كالآتى :

" هى الخوف من فقدان ما نحب ، وإثارة مشاعر عدوانية تجاه الخصم الحقيقى أو المزعوم " .

ولقد وصف ستندال هذا الشعور بأنه من أكبر الشرور وعلى الرغم من ذلك فإن هذا الشعور ليس له مظاهر سلبية

فإحساس الاشتهاء والإثارة الذى نستشعره لدى رؤيتنا سعادة الآخرين أو خيرهم ، وندعوه "الحسد " ، إذا ما بقى معتدلا فإنه يدفع أو يحث على العمل والنشاط وعلى التنافس للقيام بمثل ما قام به الآخرون على الوجه الأفضل .

وإذا ما طبقت الغيرة على الإحساس الغرامى أو العاطفى فإنها تصبح وقاية ضد إغراءات الخيانة الزوجية الأمر الذى يتيح الاتحاد الزوجى الروحانى الذى تتطلبه ثقافتنا

إنها تتضمن إعدادا للتفاهات الخاصة والتنازلات المشتركة المتبادلة وأما " دانيال لاغاش " ، المحلل النفسى وأستاذ علم النفس فى جامعة السربون الفرنسية فقد درس الغيرة الغرامية من مختلف نواحيها .

وعلى العكس من ذلك نجد الغيرة المرضية هي غيرة مبالغ فيها وهو يسمى هذا الشعور الطبيعي الموجود في كل واحد منا "غيرة نفسية" فيقول : الغيرة هو الأمر غير الطبيعي "إنها رد فعل الشخص إزاء موقف محدّد من الخيانة أو التدخل " .

وقد تكون الغيرة كذلك عامل تقدم وتطور فضلا عن كونها رد فعل دفاعي للشخصية ، وهي تظهر في وقت مبكر جدا وبصورة طبيعية لدى الطفل

وأول غيرة من قبيله تتجه شطر أحد الوالدين من الجنس نفسه الذي يسلمه حب الأم " بالنسبة إلى الولد " ، أو الأب " بالنسبة إلى القيادة " .
إن هذه الغيرة الأولى لها ضرورة وأساسية في تطور الطفل ونموه ،
ومن أجل الحفاظ على حب الأم " أو الأب " ، فإن الولد " أو الفتاة " سيمائل نفسه مع منافسه أي أنه سيتخذ نموذجا .

وهذا النموذج سيقود تطوره ويتيح له دخول عالم الراشدين البالغين العقلاء .

وفي سن الرشد أو البلوغ فإن الحفاظ على نوع من المنافسة أو المزاومة المستندة إلى الشعور بالغيرة قد يكون عاملا في التقدم الشخصي .

غير أن الناحية الإيجابية لمثل هذا الشعور تتوقف حيث يبدأ الاضطراب

فى العلاقات مع الآخرين .

والآن ندخل فى الاختبارات فحل سؤال يتضمن ثلاثة أجوبة محتملة فعليك أن تشير إلى الحرف " أ " أو " ب " أو " ج " ، الموجود أمام كل جواب يُطابق أفضل ما يناسب أسلوبك فى التفكير .

ولا تنسى أن اختيار الأجوبة يجب أن يأتى بعفوية وبحسب أول انطباع وذلك بأن الخيارات الأكثر عفوية هى عموما الأكثر دلالة وتعبيرا !

الأسئلة :

١ - إذا أخبرك أفضل أصدقائك أنه وجد عملا شيقا ومهما جدا فما هو رد فعلك ؟.

أ - أفرح كثيرا من أجله لأنه بالطبع يستحق هذه الترقية
ب - أعتقد أن مثل ذلك لا يحدث لى ، فأنا لم يسعدنى الحظ بالنسبة إلى هذا الأمر .

ج - إذا كان وضعه حقا أهم من وضعى ، فأنا أخشى أن أبدو أدنى منه ، وأحب لى أكون فى أحسن حالاتى أن أفيد من مثل هذه الترقية .

٢ - فى المجتمع ، إذا كان أحد الأشخاص محور كل الحديث الذى يدور فهاذا يكون وضعك ؟.

أ - أحاول شخصا أن أكون محط الأنظار والاهتمام برواية الفكاهات أو القصص المضحكة أو الشيقة .

ب - عندما يكون شخص ما محور الحديث فذلك لأن ما يردده هو ، بلا شك مهم ولا أرى لماذا سيكون ذلك غير مستساغ ، أنا أصغى إليه بسرور .

ج - ليس هناك أمر أصعب من ذلك بالنسبة إلى : يتفق لى فى مثل هذه الحالات أن أظل فى مكانى طوال السهرة .

٣ - خلال الأجازة هل تقبل " دون صعوبة " ، أن يقيم الشخص الذى تحبه علاقة صداقة مع سائر الذين يقضون معكما الأجازة ؟

أ - لا أحب ذلك ، ولكن كل إنسان حر فى القيام بما يحلوه ، وأتجنب التدخل .

ب - الأجازات إنما وجدت لكى يغير الإنسان أسلوب حياته المُعتاد ، من الطبيعى أن ينشئ الإنسان علاقات جديدة .

ج - إن الصداقات التى تنشأ فى الأجازة تبدو خطيرة ولطالما تسببت بمشاحنات فى هذا الصدد .

٤ - إذا كنت فى جلسة عائلية مع ابنك الصغير ، وإذا ضحك الموجودون من الأقوال التى يرددها ابن شخص آخر ، ما هى المشاعر التى تحس بها ؟

أ - أستاذ من هذا التفضيل وأبدأ فى الشك بمزايا ابنى .

ب - أنا أحترم كل الآراء .

ج - ابنى يساوى الآخر تماما والأسرة حمقاء إن هى تأثرت بأقوال ذلك الصغير .

٥ - هل تتزوج امرأة لها تجارب عاطفية عديدة ؟

أ - هذا الأمر لا يدخل فى الحسبان ، وهناك مزايا أخرى تبدو لى

مناسبة .

ب - لا ، أخشى ألا تدوم علاقتها بى .

ج - لا ، ذلك بأننى لن أستطيع منع نفسى من لومها غالبا .

٦ - فى طفولتك ، هل كانت أمك تفضل عليك ولداً آخر من أولادها ؟
أو إذا ما كنت وحيدا ، كانت تفضل عليك فردا آخر من الأسرة ، كأبيك ،
مثلا ؟ .

أ - كنت أحاول عندما كانت أمى غير منصفة تجاهى ، مبدية
تفضيلها شخصا آخر أن أثار بجعلها تتألم كذلك بطريقة أو بأخرى .
ب - لقد تألمت كثيرا فى طفولتى إذ كنت أرى أمى تفضل شخصا
آخر .

ج - لا أتذكر قضايا مهمة بالنسبة إلى هذا الموضوع .

٧ - فى المجتمع ، إذا كانت المرأة التى تحبها تجد سرورا فى الحديث
مع شخص آخر ، ماذا تفعل ؟ .

أ - ذلك لا يرضينى أبداً ، وأنتظر حتى نعود إلى المنزل لكى
أصارحها برأى .

ب - أتناقش مع أشخاص آخرين لأننى أجد ذلك أمراً طبيعياً تماما .

ج - ألتدخل فى حديثهما سواء سرهم ذلك أو لم يسرهم .

٨ - ألدبك الانطباع بأنك لا تشير اهتمام الآخرين بقدر ما ترغب ؟ .

أ - مهمة الآخرين بى بقدر ما أبذل من الجهد للإرضاء .

ب - أفسأ عما إذا كان فى شىء يشير الاهتمام ، وأخشى ألا تكون
صحتى مستحبة غالبا .

ج - لا أبالى سواء اهتم بى الناس أو لم يهتموا ، فذلك شأنهم وليس

شأنى

٩ - إذا ما دعاك جارك لمشاهدة سيارته الفخمة فى حين أن سيارتك صغيرة ، ما هو رأيك فى ذلك ؟ .

أ - أهنته دون أن يكون لى أى فكرة مغرضة أو قصد خفى ، وإذا كان عندى سيارة صغيرة فلاأنها تناسبنى .

ب - أتأمل السيارة معه ، ولكن هذا الغرض يسوؤنى بالأحرى .

ج - سأشعر بأننى مهان قليلا لأننى لا أملك إلا سيارة صغيرة .

١٠ - إذا اعترفت لك شريكة حياتك بأنها خانتك ، ماذا تفعل ؟ .

أ - سأكون تعسا جداً ، وكأن العالم ينهار فوقى .

ب - أعتقد أننى سأكون فريسة الغضب الشديد .

ج - ليس لى مفهوم احتكارى أو تملكى بالنسبة إلى الحب ، ولا أعتقد أن خيانتها كارثة فى حياتى الزوجية .

١١ - إذا كنت تعمل فى مكتب ، ورأيت زميلك يتلقى المجاملات

أمامك مع رئيسه لكفاءته فى العمل ، ماذا ترى فى ذلك ؟ .

أ - أرى أن المجاملات التى لها دواعى لا تؤلمنى فى شىء .

ب - أرى أنه ينظر إلى فى المؤسسة نظرة سيئة ، ومهما أفعل فلن يعترفوا بمزاياى .

ج - أرى أن زميلى ليس أفضل منى وسيأتى يوم يعترفون فيه بمزاياى .

١٢ - هل تنتظر بعين الرضا إلى كون شريكة حياتك تمنح أولادك جزءا

من الحب الذى كانت تكنه لك فى الفترة الأولى من زواجكما ؟ .

أ - أنا لا أحب أن يحدث شىء من ذلك أبداً ، إن حب الفترة الأولى

من الزواج ينبغي أن يدوم العمر بطوله .

ب - كل شيء ينقضى بعد أن تحب الزوجة شريك حياتها ، تحب كذلك أولاده ، إن ذلك حتما يقلل حرارة البداية ، ولكن ينبغي تقبله .

ج - من الطبيعي أن تمنح الزوجة أولادها جزءا من حبتها .

١٣ - هل ساورك أحيانا الشك بأن من تحب يود إخفاء شيء عنك ؟ .

أ - كان عندي أحيانا هذا الانطباع ومع أنني حرصت على عدم إظهاره ، فقد تأثرت لذلك .

ب - إذا كان ثمة إخفاء ، فلا أحسب أن ذلك كان مقصودا ، إنه النسيان وحسب .

ج - كان عندي هذا الانطباع أحيانا ، وقد فعلت كل شيء لمعرفة الحقيقة حتى إن ذلك أثار مشاحنات .

١٤ - كيف تصرفتي في صباح إزاء نجاح شخص من أفراد الأسرة يكبرك سناً سمعت الكثير عن المدح فيه والإشادة به ؟ .

أ - كان صعبا على تحمل الإصغاء إلى الإشادات أمامي ، كان ذلك يسوؤني إلى أقصى حد .

ب - حسبت أنه من الطبيعي أن ينجح ما دام أكبر مني سناً .

ج - كان يزعجني أن يهتموا به ويجعلني أتناهى بما سأفعل عندما سأبلغ سنّه سأجاوزه وأتفوق عليه حتما .

١٥ - هل حدث أنك راقبت تحركات الشخص الذي تحبه في ذهابه ومجيئه وذلك في غفلة منه ؟ .

أ - حدث لي ذلك أحيانا

ب - لا ، ذلك بأنني واثق منه .

- ج - غالبا ما وددت القيام بذلك ، ولكننى لم أنفذ قط هذه الرغبة .
- ١٦ - هل تحب كسب مال أوفر وأكثر ؟ .
- أ - أعتقد أن ما أحصله يفرى بحاجاتى .
- ب - أجل ، أجد أنه بالنسبة إلى إمكاناتى بوسعى كسب مال أوفر ، وأحرص على تحقيق ذلك .
- ج - أجل ، وإنه من غير العدل والإنصاف أن يكسب الآخرون مالا أوفر ولكنهم ربما كانوا يجيدى التصرف أكثر منى .
- ١٧ - المنافسة أو المزاحمة تعنى تصنيف البشر بحسب قيمتهم :
- هل تعتقد أن التصنيفات فى المدرسة مفيدة أو مضرة ؟ .
- أ - بالنسبة إلى كل الذين ليسوا الأوائل - إذاً غالبية التلاميذ - فإن التصنيفات مناسبة ، وبالتالى مضرة .
- ب - التصنيفات توجد المنافسة ، ولكنها من دون فائدة : على كل شخص أن يستطيع العمل على إيقاعه الخاص دون أن يتدخل فى اللعبة شعور المرء بالعمل أفضل من الآخرين .
- ج - من دون منافسة ليس هناك أى تقدم ممكن : التصنيفات مفيدة .
- ١٨ - هل تقوم بزيارة طويلة لأقرباء شريكة حياتك طوعية ؟ .
- أ - أجل ، ذلك بأننى أراهم دوما بسرور .
- ب - أجد أن لشريكة حياتى ميل كبير إليهم وأختصر ما أمكن زياراتى لهم حتى مع الخوف من إثارة الصدامات .
- ج - نعم ، ومع أن ذلك يضجرنى فإننى اجتهد دوما كى أبدو محبوا من جانب أقربائى لأن حب شريكة حياتى لها كبير .
- ١٩ - عندما كنت تلميذا هل تمنيت يوما ما أن يمرض أذكى التلاميذ

فى وقت الامتحانات ؟.

أ - نعم ، كنت أحسب أننى بذلك أحلّ محله .

ب - لا ، فكونه تلميذا لامعا لم يزعجنى قط ، كنت أبذل ما بوسعى دون الاهتمام بالترتيب والتصنيف .

ج - لا ، ذلك بأنه حتى فى هذه الحالة لم أكن مسوئيا إلى حدّ الحصول على هذه المرتبة .

٢٠ - هل ترغب فى معرفة كيف تقضى زوجتك وقتها عندما لا تكون معها ؟.

أ - لا أفترض أنها لا تطلعننى على كل ما تقوم به ، أنا أ طرح غالبا أسئلة بالنسبة إلى تمضية وقتها .

ب - عندما تكون بعيدة عنى فهى حرة فى التصرف على هواها هذا ليس من شأنى .

ج - أود معرفة كيفية قضاء وقتها ولكننى لا أ طرح أسئلة كى لا أخرجها .

٢١ - خلال عطلة نهاية الأسبوع تجد أن لديك عملا مهما يجب عليك إنجازه ، فإذا ما رأيت كل أصدقائك يذهبون إلى رحلة ترفيهية ماذا يكون شعورك ؟.

أ - أقول بينى وبين نفسى إنه ليس هناك عطلة نهاية الأسبوع واحده فى الحياة وبوسعى الذهاب إلى الرحلة مرة أخرى .

ب - يتولانى حقد وحسد داخلى لاضطرارى إلى البقاء محتجزا فى حين بوسع الجميع الخروج واللهو .

ج - أحاول إنهاه هذا العمل بأسرع مايمكن لكى أستطيع الإفاده مع

ذلك من عطلة نهاية الأسبوع .

٢٢ - عندما تدخل مكانا عاما برفقة المرأة التي أحبتها شريكة حياتك ماذا تشعر إذا كان لديك الانطباع بأن كل الأنظار مركزة عليها ؟ .

أ - ذلك يزعجني لأنني أخشى ألا أبدو ما ينبغي إلى جانبها .

ب - ذلك يقلقني : أخشى أن تستغل ذلك .

ج - إذا ما حدث ذلك فإنني سأفرح كثيرا .

٢٣ - إذا أخبرك صديق لك أن زوجتك شوهدت برفقة رجل آخر ، ماذا

يكون رد فعلك ؟ .

أ - أطلب إيضاحاً ممن بلغني ومن شريكة حياتي .

ب - مبدأى ألا أعير هذا النوع من الشرثرة أى اهتمام .

ج - أشعر أن كتابة عميقة تنتابني حتى لو لم يكن لهذه الشائعة أى

أساس فلا يسعني ألا أنزعج كثيرا .

٢٤ - فى حفل ما أو اجتماع فى العمل لتكريم شخص ما ، تلاحظ أنك

أقل مستوى من أصدقائك أو زملائك من حيث المظهر ، فما رأيك فى

ذلك ؟ .

أ - ذلك يكدّرني ، وأخشى أن أكون كريها مع الناس .

ب - أشعر بأننى مهان كثيرا لأننى لم أستطع أن أكون على مستوى

الآخرين .

ج - أعتقد أن الناس لا يحكمون فحسب على الآخرين من خلال

ملابسهم ولذلك لا أشعر بأى عقدة نقص .

٢٥ - هل ترضى أن تقضى شريكة حياتك بمفردها الأجازة ؟ .

أ - ولم لا ؟ عندما نكون متحابين ، تنتفى كل مشكلة .

- ب - لا ، أخشى كثيرا أن تهيم بسواى إذ تجده أفضل منى
- ج - الانفصالات القصيرة تزجج نار الحب .
- ٢٦ - أجد زملاء الدراسة الذى يكمل دروسه مشكك ، يشغل اليوم منصبا أرفع من منصبك ، فما رأيك فى ذلك ؟
- أ - على الرغم من كون ذلك أسوأ يصعب تحمله وتقبله ، فأنا مضطر للاعتراف بأن الشهادات لا تكفى ، وأن المزاي الشخصية الارتفاع من مزايى هى التى أتاحت له أن ينجح أكثر منى ؟ .
- ب - أجد هذه الحالة كريهة ، ولكى أضع حداً لها ، أسعى إلى الافادة من شهادتى للقيام بعمل أكثر أهمية من العمل الذى أمارسه حالياً .
- ج - أنا لا أستاذ من هذا الوضع .
- ٢٧ - زوجتك تجعلك تلاحظ الطرائف المستحبة التى تصدر عن رجل آخر ما هو رأيك ؟ .
- أ - مثل هذه الملاحظة تحفزنى ، أراقب بعناية هذا الشخص ، وأقارن تصرفاتى بتصرفاته
- ب - من الطبيعى جدا الاهتمام بالآخرين ، مثل هذه الملاحظة لا تصدمنى .
- ج - مثل هذه الملاحظة تؤلمنى كثيرا ، فيما مضى كانت زوجتى تخصصنى بكل عنايتها واهتمامها وأنظارها ، ولم تكن لتلاحظ الطرائف والأساليب المستحبة لدى أى شخص آخر .
- ٢٨ - لك أصدقاء يتركون أولادهم فترات طويلة عند أهل الزوج أو الزوجة ، لو كنت مكانهم ، فهل تفعل الشيء نفسه ؟
- أ - إذا كان أهل زوجتى مستعدين لاستقبالهم ورعايتهم ، فإننى

أعهد بأطفالي إليهم بكل سرور .

ب - أتركهم عندهم أقل وقت ممكن ، ذلك بأننى لا أود أن يكون حب أولادى لى أقل .

ج - إذا اضطرتنى أسباب خاصة أو مهنية إلى ذلك ، فبأنى أعهد بأولادى إلى أهل والدتهم ولكن ذلك سيكون على كره منى .

٢٩ - - إذا لاحظت فى إحدى الجلسات أن أحد الأصدقاء يروى قصة جار لك فى المقعد ولا يريد أن تسمعها ، كيف تتصرف ؟ .

أ - أفعل كل ما يوسعى لكى أطلع على القصة ، حتى لو كنت أخشى أن يصفونى باللحوج .

ب - أتسأل لماذا لا يريدون رواية القصة لى ، وأشعر بالفيظ .

ج - ماداموا قد اعتبروا أنه لا يحسن بهم أن يرووا لى هذه القصة فلا أسعى إلى معرفة أكثر من ذلك .

٣٠ - إذا اضطرت زوجتك بسبب ظروف عملها أن تغيب عن المنزل فترة من الوقت ، ماذا تفعل ؟ .

أ - هذا الانفصال مؤلم بالنسبة إلى ولا أدعها تذهب دونما توصيات متعددة .

ب - انتهز فرصة غيابها لتسوية بعض القضايا الشخصية .

ج - بقدر الإمكان اجتهد فى مراقبتها .

٣١ - صديقان وعداك بقضاء عطلة نهاية الأسبوع فى ضيافتك ثم اعتذرا فى نهاية الأمر فى اللحظة الأخيرة فماذا تفعل ؟ .

أ - لا أجد صعوبة فى الاهتمام بشيء آخر .

ب - أتأثر من هذا الاعتذار فهما بذلك قد أفسدا عطلة نهاية

الأسبوع بالنسبة إلى .

ج - اتصل بهما تليفونيا لحثهما على المجيء مع ذلك وتمضية عطلة نهاية الأسبوع معى .

٣٢ - إذا وصلت رسالة موجهة إلى زوجتك أثناء غيابها عن المنزل ، هل تقرأها ؟ .

أ - أجل ، لأننى أطلع شوقا إلى معرفة من يكتب إليها .

ب - لا ، على الرغم من رغبة كبيرة فى ذلك ، فلا أريد أن يبدو على أننى أراقبها .

ج - لا ، ذلك بأن مراسلاتها لا تعينى .

٣٣ - فى العطلة ، وعلى شاطئ البحر هل حسدت السابحين على قوامهم الرشيق ؟ .

أ - لا ، مظهرى الجسدى لم يعقدنى قط بالنسبة إلى الآخرين .

ب - أجل ، لقد دفعنى ذلك إلى ممارسة التمرينات الرياضية .

ج - أجل ، لذلك كنت أكره دوما الظهور بلباس البحر ، فهناك كثيرون أفضل منى مظهرا .

٣٤ - أحد زملائك فى العمل الذى مضى عليه وقت قصير فى المؤسسة التى تعملان فيها يسند إليه منصب مهم تعتقد أنك تستحقه ، ماذا تفعل ؟ .

أ - أقدم استقالتي .

ب - أحسب أن هذا الزميل ربما كان يتمتع بمؤهلات وقدرات بحيث أسند إليه هذا المنصب ، أنا مستاء ، ولكننى لا أقول شيئا .

ج - أقابل صاحب العمل لاستيضاحه سبب ذلك .

٣٥ - هل حدث أن وبخت زوجتك على ولعها وشغفها بعملها أو بأى

هواية أخرى ؟ .

أ - طالما لمتها على ذلك ، ولكننى أعجز من أن أفعل ذلك بحيث تهتم بى أكثر من عملها أو هواياتها .

ب - لا ، ذلك بأننى أعتقد أنه يستحسن أن يشغف المرء بشئ فى هذه الحياة .

ج - لطالما لمتها ، وقد تخاصمنا أحيانا حول هذا الموضوع

٣٦ - إذا حضرت حفلا رافقتها إليه وأنت لا تتقن الرقص ، هل تقبل بأن تراقص زوجتك شخصا آخر ؟ .

أ - بالطبع ، فأنا لا أحب حرمانها من المتعة والرقص .

ب - أفضل أن تغادر المكان .

ج - لا يسعنى منعها من الرقص مع الآخرين ولكن ذلك يزعجنى .

٣٧ - إذا كان للمرأة التى تحبها أصدقاء شخصيون تقضى معهم وقتا طويلا ، كيف تتصرف ؟ .

أ - لكى لا أتركها نهائيا أرافقها لزيارتهم وأحاول إنشاء علاقة بهم .

ب - أخشى أن تجد هؤلاء الأصدقاء أكثر منى تشويقا ولا يسعنى الامتناع عن التألم فى كل مرة تقوم بزيارتهم .

ج - من الطبيعى أن يكون لكل واحد علاقات خاصة ، أنا موافق كليا على قيامها بزيارتهم عندما ترغب فى ذلك .

٣٨ - هل تعتبر الغيرة دليلا على الحب ؟ .

أ - أجل ، ذلك بأن المرء يخشى غالبا أن يفقد من يحب حقا .

ب - لا ، الغيرة شعور سلبى يقضى على الحب .

ج - أجل ، ذلك بأن انعدام الغيرة دليل اللامبالاه وعدم الاهتمام .

تحليل النتائج

« إذا كانت أجوبتك غالبها فى العمود "١" »

غيرتك نشطة وحتى عدوانية ..
أنت تحسد الآخرين على نجاحهم وتخشى فقدان ما لديك ، وتستخدم
عموما كل شىء لتحقيق رغباتك .

إن غيرتك تحفزك للهمة والنشاط وتحتاج إلى مقارنة نفسك بالآخرين
لكى تتقدم .

• أنت لا تحب إخفاء مشاعرك ، ولا تسيطر غالبا على نويات غضبك .
وإنك تؤكد بصورة واضحة تمكن الحب منك ولا تتراجع أمام مشاحنات
الغيرة .

إذا تجاوز عدد أجوبتك العشرين ، فإن غيرتك هى أكثر عدوانية ويتمين
عليك ألا تتجاوز الحدود التى يمكن أن يتساهل بها محيطك العائلى
والوظيفى .

والغيرة المفرطة الزائدة عن الحد قد تكون سببا لألم كبير بالنسبة إليك
وإلى الآخرين .

أحرص على ألا تفقد أكثر مما تكسب ، وألا تكون جداً كثير الطلبات ،
وألا تدع مشاعرك العدوانية تجاه الآخرين تظهر بصورة واضحة جلية
وبطريقة مباشرة .

* وإذا كانت أجوبتك غالبها يقع فى العمود "٢" :

فإنَّ غيرتك من النوع السلبى وأنت ضعيف .
إن أدنى خيبة أمل فى الوظيفة أو مجال الحب تبدو لك كأنها عدوان
خطر ضد عالمك الخاص .

أنت تشعر أنك سريع التعب الإنهاك ..
وأنت تنقم على الذين يذونك إما بإظهار نجاحهم أو بعدم إظهار كل
المحبة التى تتمناها .. حتى إنه قد يحدث لك أن تنقم على نفسك ، فتذللها
وتستهين بشخصك ، معتقداً أنك غير جدير بأن تكون محبوباً ، وغير جدير
بالحصول على الميزات التى يمكن أن يحصل عليها الآخرون .

فى علاقاتك مع الآخرين أنت حذر ، لا تجرؤ بسبب الخوف من الفشل
وخيبة الأمل أن تعزم على أمر .

وأحياناً يكون لديك الانطباع بأن المقربين منك يخونونك ، وتخشى
غالباً أن تكون الصداقة أو الحب موضع اختصام .

حذار إذا تجاوزت أجوبتك العشرين ، فإنك تكون ذا ميل خبيثة ، وقد

تنتهى مخاوفك الدائمة وشكوكك التى لأساس لها فى الواقع ، والعرض المتواصل لآلامك ، إلى التسبب فى ضجر أفضل أصدقائك ، عندها تؤول إلى عكس ماتتمناه مبعدا عنك كل محبة وعاطفة .

* أما إذا كانت أجويتك تقع غالبا فى العمود " ٣ " :

فأنت تظهر قليلا من الغيرة ، لاتبالى أو تهتم بنجاح الآخرين .. وتثق بصفة عامة بالناس ، الأمر الذى يقودك أحيانا إلى الفشل حذار هذا الغياب الظاهر للغيرة قد يجعلك غير متفاعل تجاه المجتمع والأشخاص الذين تحبهم .

وإذا كانت الغيرة المفرطة تؤذى العلاقات البشرية وقد تقوضها . فقد بين البروفيسور دانيال لاغاش أن الغياب الكلى للغيرة يشير إلى فقدان دفاعات الإنسان ضد التدخلات من الخارج .

لذلك ينبغي الاحتراس من ذلك وإلا فإنه يخشى أن تمر على هامش السعادة فى الحب وعلى هامش النجاح فى مهنتك ! .

* ومن منظور عام للاختبار وأجويته :

نجد أن كل عمود يمثل موقفا سيكولوجيا مختلفا إزاء الحياة العصرية أو إذا شئت ثلاث درجات من التكيف أو الموافقة .

* العمود الأول :

يمثل صعوبة الرفض ، بوعى أو بلا وعى ، إزاء الحياة الحديثة .

* العمود الثانى :

موافقة مع الحياة الحديثة تترافق مع الاختيار والتمييز .

* العمود الثالث :

تأقلم زائد من جانب من يحيا باتحاد وثيق مع عصره .
إن العمود المسيطر فى أجريتك يشير إلى الميل السائد ...
هذا الميل يبرز كثيرا ، بالطبع بقدر ما يكون عدد علامات " × " فى
لعمود أكبر .

* عندما يكون العمود الأول مسيطرا :

من المؤكد أنك تجد صعوبات فى التكيف مع الحياة الحديثة .
إن الاتجاهات الكبيرة فى عالمنا الآن والسرعة والتقنية والرفاهية ...
تلائم مزاجك .
أنت تحلم بركن هادئ ، وبحياة أكثر بساطة وأكثر سكونا ، وبعصر
مضى وانقضى ، وتدير ظهرك إلى كل ما هو حديث حقا .

وينبغي أن يطرح ذلك مشاكل فى حياتك المهنية والعائلية
اجتهد فى مكافحة هذا الميل والاتجاه ، لكى لاتصبح كارها لمجتمعك.

* عندما يكون العمود الثانى مسيطرا

أنت تؤلف بصورة متناغمة بين مساوئ ومميزات عصرنا الحاضر الذى
تتقبله ، ولكنك تبرهن عن تمييز وخيار .

وتستخدم أحدث مايكون من التقنيات ، إلا أنك لاتعلن بالأنكار
الحديثة إلا بمقدار ماتبدو لك معقولة ومن دون أى أوهام أو تهويل .

وبالنسبة إلى المبالغات فى الحياة الحديثة تراك تتحملها دون أن تبغى
الدفاع عنها

* عندما يكون العمود الثالث مسيطرا :

أنت تسبح فى الحياة الحديثة مثلما تسبح السمكة فى الماء .
أنت على اطلاع تام بالمجريات والتقنيات الحديثة ، وتميل من فرط
حماسك إلى امتلاك كل مستحدثات عصرك
موافقتك مع الحياة الحديثة ممتازة بلا شك ، ولكنها مرافقة مفرطة تتم
على حساب الثراء الداخلى والشخصية العميقة
إن الموافقة الحقيقية هى تلك الموافقة المثمرة التى يواكبها جهد هو

شبه معدوم لديك .. فجاهد وكافح ضد هذا الميل والرغبة :-

* عندما لا يكون عمودا معينا يسيطر بصورة جليلة :

إنها جملة نوع آخر صالح من الموافقة مع الحياة الحديثة .

أنت تتقبل بعض اتجاهات عصرك وتنبذ الأخرى ، ويدل ذلك على مزاج
لديك بلا مرونة ولاجمال .

حاول تخفيض المتناقضات التي ينطوى عليها موقفك حتما .

وكون فكرة أكثر تنوعا عن الاتجاهات المختلفة في الحياة الحديثة
التي لا تستحق ، ولاشك الشرف المفرط أو المهانة المفرطة اللذين
تعزوهما إليها .

ولعلك وقد بلغت نهاية هذا الفحص الصغير للضمير ، قد كونت فكرة
أكثر صوابا عن درجة موافقتك أو تكييفك مع الحياة الحديثة .

* * *

هل أنت غريب الأطوار .. متقلب ؟

هل أنت إنسان شاذ فى تصرفاتك مخالف لما هو صواب غريب لا تقوم
بالأفعال الطبيعية مثل الآخرين ؟

أجب عن هذه الأسئلة الاثنى عشر بكلمتى " نعم " أو " لا " ، فتعرف
ما إذا كنت شخصا جديا أو تستحق لقب شخص غريب الأطوار ؟

* الأسئلة :

١ - هل تبدأ وجبة طعامك أحيانا بالحلوى أو الفاكهة ؟

نعم ☒ / لا ☒ أو صفر ☒

٢ - هل تقوم أحيانا بحركات تهريج سخيفة لإضحاك الآخرين ؟

نعم ☒ / لا ☒ أو صفر ☒

٣ - هل يحدث لك أحيانا أن تبدأ بالجرى دون معرفة السبب ؟

نعم : ١ ☒ أو - لا : صفر ☒

٤ - هل تقوم بأول ثلاثة نشاطات فى يومك بالترتيب نفسه ؟

نعم : صفر ☒ أو لا : ١ ☒

٥ - هل تضحك أحيانا دون سبب معقول ؟

نعم : ١ ☒ أو لا : صفر ☒

٦ - هل تحافظ دائما على مواعيدك ؟

نعم : صفر ☒ أو لا : ١ ☒

٧ - هل تفضل أن تكون ملايسك مختلفة عن ملابس الآخرين ؟

~~نعم : ١~~ أو ~~لا : ٠~~ صفر

٨ - هل تعتمد ليس جوربين مختلفي اللون في كل قدم ؟

نعم : ١ أو ~~لا : ٠~~ صفر

٩ - هل تجمع الأشياء الغريبة " الأزوار ، العلب الفارغة " ... ؟

~~نعم : ١~~ أو ~~لا : ٠~~ صفر

١٠ - هل توجد في جيبك عادة ثلاثة أشياء لافائدة منها ؟

نعم : ١ أو ~~لا : ٠~~ صفر

١١ - هل تقوم بحركات تنم عن الغضب وتعبيرات حادة مرعبة أمام

المرأة ؟

~~نعم : ١~~ أو لا : صفر

١٢ - هل تضع دائما أغراضك نفسها في الأماكن نفسها

~~نعم : صفر~~ أو لا : ١

* ولنعرف النتيجة :

احسب النقاط التي جمعت لديك

* إذا جمعت أكثر من ٨ نقاط :

للأسف فإسمح لي أن أقول إن هذه الشخصية فيها الجنون والعته
ولامجال لأن يمل من هو في حضرتك .

غير أن ذلك سيسبب لك متاعب في المنزل أو في المدرسة " حسب السن

* إذا جمعت بين ٤ نقاط و ٨ نقاط :

فأنت محب للهو ولكنك لا تتجاوز الحدود مطلقا خوفا من أن تبدو
سخيفا .

* إذا جمعت أقل من ٤ نقاط :

فأنت تلتزم جانب الرزانة والجدية وهذا أمر حسن ، ولكن ليس غريبا
يوميا .

كيف تعرف مشاكلك وتتعامل معها ؟

فى هذا الفصل نحاول أن نساعدك على تفهم مشاكلك لتحديد بعض جوانب شخصيتك وسلوكك والتي تسبب لك هذه المشاكل ، وإلى معرفة صفاتك وطباعك التي تسبب لك الكثير من الصعوبات

ونقدم هنا سبعة اختبارات كل منها يهدف ويشير إلى معنى معين أو صفة معينة وعليك وضع علامة الموافقة أمام ما يلائمك من عبارات :

*الاختبار الأول :

ويشير إلى عدم الرضا بالواقع :

- ١ - تشعر دائما بأنك لاتجد الوقت الكافى للقيام بالأعمال التي ترغب فيها حقا .
- ٢ - لديك انطباع دائم بأن المقربين إليك ينغصون حياتك ويقيدون حريتك فى التصرف .
- ٣ - تشعر غالبا بالفيرة والحسد تجاه أصدقائك عندما يحققون النجاح والشهرة أو يكسبون أموالا كثيرة
- ٤ - تشعر دائما بأنك سوف تحقق نجاحا وتقدما كبيرا ، إذا أمكنك تغيير مظهرك .
- ٥ - تعتقد أنك سوف تكون أسعد حالا إذا عشت فى مكان آخر

- ٦ - سوء الحظ لعب دورا كبيرا فى حياتك .
- ٧ - الظلم وعدم المساواة يجعلاتك تغضب وتخرج عن شعورك
- ٨ - غالبا أنت تحسد الآخرين على نجاحهم الذى تعتقد أنهم لا يستحقونه ، وأنه مجرد حسن حظ .
- ٩ - تعتقد حقا بأنك تستطيع إبراز مواهبك وتحقيق النجاح فيما لو كانت ظروف حياتك مختلفة .
- ١٠ - بسبب نشاطك وببشتك الاجتماعية أنت محروم من بعض الإمكانيات وقمارسة بعض الأعمال .
- ١١ - دائما تأمل أن يحدث شىء غير متوقع وأن يحالفك الحظ فى النهاية .
- ١٢ - تؤمن بالقدر وبأن لادخل للإنسان فى حياته على الإطلاق وأن أعماله محددة منذ مولده حتى موته .
- ١٣ - لاتشعر إطلاقا بأنك تحصل على ماتستحق من مقابل نظير عملك وجهدك .
- ١٤ - إن البعض لايتاح لهم أية فرصة ليتمكنوا من إثبات وجودهم والتعريف بقدراتهم .
- ١٥ - لاتستطيع أن تمنع نفسك من الحقد على أقرباتك وذلك بسبب التربية التى نشأت عليها والتى تسبب لك الكثير من المشاكل العاطفية .

* تحليل النتائج :

قلة من الناس من يرضى تماما عن نفسه وعن حياته .

وغالبا ما يدفع عدم الرضا عن الحياة إلى الكفاح والسعى المستمر لبلوغ مستوى أفضل من العيش وتنمية الإمكانيات وصقل الشخصيات .

وهكذا فقد أصبح عدم الرضا عن الحياة ، حافزا إيجابيا للإثارة وبذل المزيد من الجهد والعمل بقوة وحماسة من أجل بلوغ الغايات المنشودة .

وعلى العكس من ذلك فإن عدم الرضا يمكن أن يسبب الإحباط والحزن والغم .

- وفى هذا الاختبار بقدر ما يكون مجموعك قليلا بقدر ما يكون لديك الشعور بالسيطرة على وجودك والتحكم فى مسار الأحداث ومجريات الأمور وإجراء التغييرات التى ترغب فى إحداثها .

ويعنى ذلك أيضا أنك ترحب بتحمل المسؤولية ويسعدك كثيرا تحقيق النجاح وتلوم نفسك كثيرا عن ارتكاب الأخطاء .

ويقبولك الاختيارى لمسئولياتك فى الحياة . فأنت تعرف جيدا أن عليك وحده يتوقف تحقيق الإنجازات .

ولاستسلم للظروف والعوامل الخارجية ولديك شعور راسخ بأن الذى يحدد مجرى حياتك هو أنت ، وماتخذ من قرارات وتلتزمه من مواقف فى الحياة .

وحتى عندما يبدو أن الأحداث لا تفسر على هواك فإنك تظل محتفظا
بالقدرة على تغييرها والتقدم نحو بناء مستقبلك

وهذا الموقف هو أفضل ما يستطيع الإنسان أن يتخذه تجاه تلك الظروف
وعليك ألا تحيد عنه دائما

- ويقدر ما يكون مجموعك مرتفعا بقدر ما تقل إمكانياتك للسيطرة على
حياتك فأنت تميل غالبا إلى إلقاء اللوم على الآخرين لدى كل شيء يصيبك
متناسيا دائما أن معظم المواقف التي تقابلك إنما هي نتيجة مباشرة
لسلوكك ومنهجك في الحياة وأن أغلب الصراعات التي تعيشها إنما هي
بسببك أنت.

لقد اعتدت دائما أن تخلق الأعذار لنفسك ، ولكن يجب عليك أن تعرف
أنك إذا رفضت الاعتراف بمسئولياتك الملقاة على عاتقك فإن ذلك قد
يؤدي بك إلى عدم الاهتمام بنفسك أيضا والإهمال في حقها

وأنت تميل دائما إلى اعتبار نفسك ضحية للعالم الخارجي المحيط بك
، عاجزا عن مواجهة المشاكل ، تفرض عليك الأحداث نفسها دون أن يكون
لك أي قوة تمكنك من المقاومة أو حرية الاختيار .
إن كلاً منا لديه قدر من الشعور بأنه لعبة في يد الأقدار ، ولكن هذا
القدر يختلف من شخص لآخر .

كم مرة سمعت فيها أناسا يقولون إنهم مرضى أو متعبون أو تعساء بسبب ما يواجهونه من ظروف قاسية .

والبعض الآخر يلومون ذويهم ويتهمونهم بأنهم سبب فشلهم وتقصيرهم .. ولكن يجب أن تعلم جيدا أن ذورك لم يفرضوا عليك كل هذه العقد والقيود التى تعانى منها والتى نشأت فى الواقع بسبب سوء تصرفك .

فعليك الآن أن تحاول التخلص من أفكار الماضى المؤلمة وأن تنسح المجال لعقلك حتى يتقبل التغيرات المحيطة بك وأن تتلام مع المواقف الجديدة وتبتعد عن كل ما يدمر حياتك ويشبط من عزيمتك وهمتك .

إننا بالطبع نعترف ما للعوامل الخارجية من تأثير على حياتك ومشاعرك وما يلعبه الحظ من دور فى مستقبلك ولكن لا ينبغى لك أن تعتمد على ذلك كلية وإلا فقدت القدرة على توجيه نفسك الاتجاه الصحيح

* الاختبار الثانى :

ويشير إلى صفة الاعتماد على الآخرين

- ١ - تميل إلى إضفاء صفات المشالية على الأشخاص الذين تحبهم وتظهر لهم إعجابك الشديد : —
- ٢ - تجد صعوبة كبيرة فى اتخاذ القرارات مهما كانت أهميتها قليلة . ✓
- ٣ - عندما يتجاهلك الآخرون أو يهزأون منك ثم يعتذرون إليك فإنك تسامحهم بسهولة . —
- ٤ - تشعر بالحاجة لأن يفرض عليك نظام معين للعيش بدلا من العيش بطريقةك الحالية مستخدما قدراتك وأفكارك . X
- ٥ - عندما يكون عندك شك كبير حول احدى المشاكل فإنك تفضل تبنى أراء مختلفة حول هذا الموضوع .. ✓
- ٦ - دائما تجد صعوبة كبيرة فى الإجابة على الأسئلة العاطفية لأنك لا تدرك حقيقة شعورك . —
- ٧ - أنت غالبا تتقبل حكم زملائك وتعتبرهم يمتازون عنك فى أغلب النواحي . X
- ٨ - تفضل أن تكون حياتك قوية الأركان ثابتة البنيان وأن تكون وظيفتك فى الحياة وفى العمل محددة بوضوح . —
- ٩ - لا تشعر بالسعادة الحقيقية أو السرور عند مشاهدتك للوسائل الترفيهية إلا إذا كان هناك شخص آخر يشاركك متعتك . X
- ١٠ - إن ذوقك كثيرا ما يتغير وتتغير معه الأشياء التى تفضلها تبعاً

- لتغيير أسلوب حياتك ودخول أشخاص جدد فى دائرة أصدقائك ✓
- ١١ - عندما تقضى وقتا طويلا فى الانتظار فإنك تصاب بالقلق والضيق وتصبح عصبيا ✓
- ١٢ - من المستحيل بالنسبة إليك أن تتصور كيف ينظر الآخرون إليك وما هو رأيهم فيك ؟ ✓
- ١٣ - غالبا ما تشعر بالضياح عندما تكون وحدك . ✗
- ١٤ - عندما تكون أمامك مشكلة فإنك تتردد فى التعهد بشىء ملزم لك وتغير رأيك فيما يتعلق بتلك المشكلة . ✗
- ١٥ - تشور كثيرا إذا استهدف شريك حياتك أو صديقك الحميم للسخرية أو التجريح . ✓

* تحليل النتيجة :

إن كلاً منا فى حاجة إلى الآخرين وإلى الارتباط بهم وتبادل العواطف معهم والحصول على تأييدهم .
وأية علاقة إنسانية تعتمد على الأخذ والعطاء ..

فنحن نمنح الحب للآخرين ونمنحهم الاحترام والاهتمام وفى المقابل تنتظر الحصول على هذه الأشياء منهم أيضا .

ويكون الإنسان فى أسعد حالاته عندما يحقق التوازن بين ما يعطى للآخرين وما يأخذ منهم ، ولكن ذلك لا يتحقق إلا فى قليل من الحالات .

فهناك دائما الميل إلى السيطرة لدى البعض وكذلك الميل إلى الخضوع والاستسلام لدى البعض الآخر .

- فإذا حصلت على درجات قليلة فى هذا الاختبار فإنك قادر على العطاء بسخاء ولكنك تتجنب الاختلاط بالناس إلى حد ما .

ولديك صورة واضحة عن نفسك وتشعر بحقيقة مشاعرك ودوافعك ، ومن الممكن أن تتأثر أفكارك قليلا بالمؤثرات الخارجية ولكنك تظل فى النهاية مستقلا بشخصيتك تتصرف بالطريقة التى تراها ملائمة وتثق فى أحكامك الخاصة ويقدر ما تكون مستقلا تزداد قوة شخصيتك وجودة أعمالك .

أما بالنسبة إلى الأزواج فإن اعتماد الزوجين على بعضهم البعض يعزز وجودهما المشترك ويدعم فرص نجاحهما أكثر مما يقللها .

أما علاقتك مع الآخرين فإن الحب المتبادل والاتصال العقلى هما اللذان يقويان هذه العلاقات أكثر من الرغبة فى حب الآخرين والاندفاع إليهم من جانبك فقط .

ومهما كانت قوة حاجتك إلى الآخرين وحبك لهم فإن لديك القدرة دائما على أن تعيش بمفردك وحيدا بمعزل عن المجتمع دون أن تحطم نفسيا مثل الآخرين .

- أما إذا حصلت على مجموع كبير في هذا الاختبار دلّ ذلك على قوة إقبالك نحو الاعتماد على الآخرين والخضوع لهم والانقياد إليهم دون أن يكون لديك الإرادة العقلية في الابتعاد عنهم .

وربما كان لديك نوع من الخوف من الأشخاص المتسلطين ورغم ذلك فأنتك في حاجة إليهم وتطلب مساعدتهم دائما .

وأنت أيضاً قد تتمسك أحيانا بالعادات والتقاليد الاجتماعية ولكنك في نفس الوقت تهجمها علنا وتنقدها لأنها تفرض عليك نوعا من القيود .

إن كل إنسان منا يبدأ حياته معتمدا على سواه ، ثم تدريجيا يبدأ في الاستقلال والاعتماد على نفسه بعد أن يصل إلى مرحلة البلوغ والنضوج .

ولكن يبدو أنك لاقيت بعض المشاكل أو المصاعب التي حالت دون بلوغك هذه الدرجة من الاستقلال الكامل بنفسك .

وعندما تحاول ذلك فإنك تجد صعوبة كبيرة في مواجهة الحياة وفي فهم نفسك ، ولكن ليس الأمر سيئا إلى هذه الدرجة دائما فنحن نجد أن طبيعة

الكثيرين من هذا النوع الذي يعتمد على الآخرين تميل إلى الطيبة وإظهار الود والعطف .

والشخص من هذا النوع يتجنب دائما المواجهة مع نفسه ، وذلك بالتواجد دائما مع الآخرين واللجوء المستمر إليهم والاعتماد عليهم ... لأنه يشعر بعدم الأمان والخوف عندما يبقى وحيداً

ومن الممكن أن تكون بداية استقلالك والاعتماد على نفسك بمعرفة هذه الحقيقه التي ربما لم تحاول مواجهتها وهي أنك دائم الاعتماد على الآخرين ولتحاول تقوية إيمانك بنفسك وبذل الجهد المخلص حتى تنمى شخصيتك المستقلة شيئا فشيئا ..

* * *

*الاختبار الثالث :

ويشير هنا إلى الخوف من الفشل :

- ١ - تفضل ألا تجرب بعض الأمور التى تعلم مقدماً أنك لا تجيدها ✕
- ٢ - بصفة عامة أنت لا تحب الرياضة أو الألعاب ✕
- ٣ - أنت ترى الناس يقلقون كثيراً بسبب " ماذا تفعل " ، ولا يهتمون كثيراً " بمن أنت " . ✓
- ٤ - لا تتغير أحوالك ولا تتبدل أفكارك بسبب أحوالك المادية . ✓
- ٥ - إذا كان لك طموحات شخصية فأنت تفضل الاحتفاظ بها لنفسك ولا تشعر بالحاجة إلى أن تحدث الآخرين عنها ✕
- ٦ - عندما تشعر بأنك عرضة لامتحان ما فإنك تصبح عدوانياً جداً ✕
- ٧ - لديك الانطباع دائماً بأنك تبذل أقصى ما فى وسعك من جهة . ✓
- ٨ - لا تتحمل أن يراك أحد أثناء محاولتك تأدية أحد الأعمال الصعبة ✕
- ٩ - تعتقد أن الأعمال والمجالات التى يسيطر عليها جو المنافسة هى أعمال صبيانية وقليلة الجاذبية . ✕
- ١٠ - تفضل أن تمارس أحد الأعمال التى تلائم قدراتك ولا تتطلب منك أن تبذل مجهودات كبيرة . ✕
- ١١ - ليست لديك رغبة فى السعى وراء تحقيق أهداف أو مواجهة تحديات يرفضها الآخرون أو لا يقبلها المجتمع . ✓
- ١٢ - أنت دائماً تجد صعوبة فى مباشرة أى مهمة تضطلع بها . ✓
- ١٣ - تعتقد أن النشاط الذى يبذله الآخرون يهدف فى المقام الأول إلى

- التأثير فى محيطهم أكثر مما يهدف إلى السمو الذاتى ✓
- ١٤ - تعتقد اعتقاداً راسخاً بأن المجتمع فى صورته الحديثة أصبح يعانى من اختفاء القيم والتقاليد ✕
- ١٥ - تشعر غالباً بأنك شخص مختلف عن الآخرين ✕

* تحليل النتيجة

من الطبيعى أنه لا يوجد إنسان يحب الفشل وتحقيق النجاح أهم أهداف الإنسان فى كل المجتمعات لدرجة أن الفشل يعتبر خطيئة وعاراً فى كثير من الأحيان .

ولكن لا يغيب عن بالنا أن الحياة بها الكثير من الآمال والأهداف التى يصعب بلوغها وتحقيقها ربما بسبب الظروف أو الإمكانيات أو العديد من الأساليب وبالتالى فيجب علينا أن نتقبل فكرة الفشل فى بعض الأحيان بدون هذه الحساسية

- إن حصولك على مجموع قليل فى هذا الاختبار يدل على أن لديك القوة على تحمل الفشل دون أن تنزعج كثيراً ودون أن تهتز ثقتك بنفسك كثيراً

وبما أنك لا تهتم كثيراً بما أصابك من فشل فى تجاربك السابقة ولا تعلق عليها أهمية كبيره فإنك لا تشعر بالخوف عند بدايتك للمشاريع

الجديدة أو للأعمال الصعبة أو الخوض فى أنشطة غريبة عليك .

وبسبب استعدادك الدائم للمغامرة دون خوف من الفشل فإن فرص النجاح تكون كبيرة لأنك تستطيع توجيه جهودك نحو أهدافك بوضوح ويدفعك التفاؤل للنجاح الذى تهتم بتحقيقه أكثر من خوفك من الفشل .

وبهذه الطريقة فأنت تعرف جيداً كيف تكافح من أجل بلوغ هدفك ويمكنك الشعور بالسعادة لكفاحك وسعيك المستمر من أجل النجاح ، وفى نفس الوقت يمكنك الاستفادة من أخطاء الماضى وتجنب هذه الأخطاء .

- أما حصولك على مجموع كبير فى هذا الاختبار فهو يدل على أنك تنظر إلى فكرة الفشل باهتمام كبير ولديك خوف شديد منها ..

وهذا الخوف يخلق أمامك أبوابا كثيرة للنجاح والوصول إلى أعلى المستويات التى فى إمكانك تحقيقها باستغلال قدراتك الحقيقية بأفضل صورة .

ومن الملاحظ أن كثيراً من الأشخاص لا يعترفون بطموحهم ويحددون لأنفسهم أهدافا محدودة للغاية ذلك من أجل حماية أنفسهم من الفشل ، وبذلك يمكنهم بلوغ هذه الأهداف السهلة بدون تعريض أنفسهم للخطر .. !!

ومن الطبيعى أن من لا يحاول خوض التجربة فإنه لن يفشل فيها !!

ومع هذه الوسيلة الدفاعية قد يحاول الشخص أن يتمسك ببعض الأوهام
التي يتصور فيها نفسه قد حقق النجاح في شكل انتصار رياضي أو عمل
فني مبدع أو عمل أدبي الع

ودلك الوهم الذي يعيش فيه هذا الشخص قد يؤدي به إلى الفشل الدائم
ويقضى على فرص النجاح لأن تحقيق هذه الأهداف يصبح مستحيلا

ولذلك فمن الضروري أن تكون الأهداف المراد بلوغها ليست سهلة بل
يجب أن تكون على درجة كافية من الصعوبة

وذلك حتى يمكن أن تثير حماسك من أجل تحقيقها . وفي نفس الوقت
يجب أن تكون أهدافا واقعية حتى يمكنك النجاح

إن الخوف من الفشل له تأثير سيء للغاية على ذهن البشري .
وبالتالي فإن تغيير موقفك ضروري للنجاح

ولا تتمسك بعناد بهذه القواعد السلبية التي تضعها لنفسك وعندما
ترتكب أخطاء فلا تدرجها على الفور في سجل الفشل وتضيفها إلى
رصيدك السابق الذي صنعتة لنفسك

إن الصعوبة تكمن في أنك تشعر بالرعب والخوف نتيجة لتعبير موقفك
بحو نفسك

فيسبى عليك أن تعترف بأنك أخطأت فى سلوكك نحو نفسك وأنك قد
أفسدت جزءاً من حياتك

وأن اللوم والعتاب وتأنيب الضمير ليس ضرراً عليك بل إنه قد يصبح
ظاهرة صحيه إذا كانت تحقق لك قدراً أكبر من التعبير عن نفسك وتعمل
كمؤشر لعلاقاتك الخارجيه الصحيحه .

ولا يجب أن تنظر إلى كل الأمور فى الحياة بمنظار الفشل والنجاح ..
فعندما تكون فى نزهة أو فى رحلة ترفيهيه لا يكون من الصواب أن تفكر
فيما حققته من نجاح وما جنيته من فشل .

إذا نجحت فى انتزاع فكرة الخوف من الفشل التى تسيطر على أفكارك
فإنك سوف تنجح فيما تقوم به من أعمال وتنطلق إلى أهداف أكبر وأكثر
قيمة دون قلق من الفشل

* الاختبار الرابع

ويشير إلى : هل أنت إجتماعى أو خجول ؟ .

- ١ - تنزع كثيرا لدى مشاهدة المشاهد الخليعة فى السينما أو على شاشة التليفزيون عند حضور الآخرين .
- ٢ - تضطرب بسرعة عندما ينظر إليك الآخرون .
- ٣ - تشعر شعورا سخييا بأن انفعالاتك تظهر بوضوح عندما تتحدث إلى شخص يجذبك كثيرا .
- ٤ - يصيبك الغضب الشديد عندما يحاول الآخرون اقتحام حياتك الخاصة وطرح الأسئلة الشخصية عليك .
- ٥ - تصاب بالحساسية الشديدة عندما تكون بصدد الاجتماع مع أشخاص للمرة الأولى .
- ٦ - غالبا ما تخجل من تخيلاتك الجنسية .
- ٧ - أنت حذر للغاية فى قبول مجاملات الجنس الآخر .
- ٨ - بعد اللقاءات الاجتماعية مع الأسرة أو مع الأصدقاء تدور التساؤلات فى ذهنك دائما عما إذا كنت قد أحسنت التصرف وقلت ما ينبغي أم لا ؟ وما هو الانطباع الذى يمكن أن تكون قد تركته لديهم ؟
- ٩ - عندما تكون بصدد تأدية عمل ما أو إنجاز أحد المهام فأنت تتجنب دائما الأشخاص الذين تميل إليهم حتى أنك تتصرف أحيانا كما لو كنت تكرههم .
- ١٠ - تكره كثيرا التصاق الناس بك واقتربهم منك وذلك عندما لا

- تكون على معرفة جيدة بهم. ✕
- ١١ - تحتاج إلى وقت طويل حتى يمكنك أن تسترخي وتهدئ أعصابك عند وجود أشخاص آخرين من حولك ✕
- ١٢ - عندما تتحدث مع أحد الأشخاص الذين تلتقى بهم لأول مرة في حفلة أو سهرة هل يدور في ذهنك دائما هذا التساؤل " هل يسعى إلى التحدث معي حقا أم أنه ينتظر اللحظة المناسبة للإفلات مني ؟ ✕
- ١٣ - تدور تخيلاتك حول الأشخاص كثيرا ولكنها لا تتحول أبداً إلى علاقات حقيقية . ✕
- ١٤ - يظل الشك يراودك برغم أن حبيبك قد صارك بأنه يحبك ✕

* تحليل النتيجة :

إن شخصية الإنسان تظهر الكثير من خصائصها وتعبّر عن نفسها من خلال الاتصال الاجتماعي مع الآخرين ، وبالتالي فإنك تقول عن فلان إنه شخص خجول للغاية بينما تقول عن آخر إنه شجاع وصرّح في مواجهة الآخرين .

- إذا حصلت على مجموع ضئيل في هذا الاختبار دلّ ذلك على قدرتك وإمكانياتك لاكتساب الأصدقاء وإقامة العلاقات مع الآخرين على قدم المساواة .

يمكنك التعبير عن نفسك دون خوف من لوم الآخرين وتأنيبهم لك ،

وكذلك إظهار انفعالاتك دون رهبة .

تبدو واقعيًا في تعاملك مع الآخرين وليس لديك ما تخفيه عنهم ولا تجد بك حاجة إلى اختلاق الأكاذيب لتسردها على مسامعهم .^١

- وحصولك على مجموع كبير في هذا الاختبار يشير إلى ضعف شخصيتك الاجتماعية واهتزاز علاقاتك بالآخرين .

فأنت ربما تعتقد بأنك لست مغرماً بالآخرين بدرجة كافية أو لست مقبولاً من الناحية الاجتماعية أو ذكياً وإنك تفتقد إلى الجاذبية والتشويق .. وربما كان لديك إحساس بأن الآخرين يرون دائماً عيوبك التي تحاول أن تخفيها عنهم ولكن يجب أن تعلم في المقابل أنهم يستطيعون رؤية مزاياك !!

وبالتالي فإن إحتكاكك بالآخرين ووجودك وسط مجموعة من الأشخاص يجعلك قليل الثقة في نفسك شديد القلق .

أنت منهمك في نفسك كثيراً ما تستغرق منك عيوبك معظم وقتك للتفكير فيها حتى إنك لا تستطيع الاهتمام بشخص آخر .

ومما يجب أن نذكره أن الخجل يتأثر في كثير من الأحيان من أننا نحاول أن نكون شخصاً آخر غير أنفسنا الأمر الذي يسبب الخوف من

اكتشاف حقيقتنا

فينبغى عليك أن تعرف نفسك تماما وأن تتقبلها كما هي وذلك قبل أن
تفكر هل يتقبلك الآخرون أم لا !!.

لأنك بالتأكيد إذا شعرت بالارتياح مع نفسك فسوف تكون سعيداً مع
الآخرين .

* * *

* الاختبار الخامس :

ويشير إلى الخوف من المجهول .

- ١ - تخاف أن يحترق الشمس ثم تختفى من الوجود تماما . ✓
- ٢ - تتعجب أحيانا كيف يستطيع الناس الاحتفاظ بتفاؤلهم وتسامحهم رغم هذا الشر والفوضى التى تجتاح العالم ✕
- ٣ - تشعر أحيانا بالرعب والفرع دون أى سبب واضح لذلك ✓
- ٤ - من المستحيل عليك أن تدرك لماذا يكون الإنسان بهذه القسوة الوحشية . ✕
- ٥ - تخاف أن يصيبك الأرق بسبب خوفك الشديد من الموت ✕
- ٦ - من التساؤلات الغريبة التى تدور بذهنك أحيانا تساؤلك عما يمكن أن يحدث لك إذا كنت نملة أو زهرة مثلا !! ✕
- ٧ - أحيانا تجتاحك المشاعر الدينية والصفاء الروحى ✓
- ٨ - أحيانا يراودك الشعور بالضيق لوجودك فوق كوكب يدور فى فضاء لا نهائى . ✕
- ٩ - تشعر بالقلق والخوف كثيرا لدى التفكير فى عدم إمكانية حل مشاكلك الشخصية . ✓
- ١٠ - لديك شعور قوى بأن جسدك سريع الاستسلام للمرض وتدرك جيدا مدى ضعف الجسم البشرى . ✕
- ١١ - لديك دائما أفكار سوداء تشير القلق عن الأشياء أو المواقف الرهيبة التى يمكن أن تحدث ... الخ . ✕

- ١٢ - يصيبك أحيانا الشعور بالضيق الشديد بسبب ضآلتك المتناهية وعجزك الواضح وانعدام أهميتك فى هذا الكون الشاسع المتراعى الأطراف ✓
- ١٣ - تراودك أحاسيس بالنفور وربما بالغشيان نتيجة لموقف بعض الأشخاص الذى يدل على عدم التسامح والعداء ✓
- ١٤ - لاتتوقف عن التفكير فى الحياة وسرّها وما بعد الحياة وهو الموت. ✕
- ١٥ - لديك انطباع قوى بأنك ستصبح مجنوناً يوماً ما بسبب أوهامك وتخيلاتك الغريبة. ✕

* تحليل النتائج .

الخوف من المجهول هو انشغال العقل بالقضايا الكبرى فى الحياة وفى الموت أيضا ، وعادة ما يكون مصحوبا بمشاعر انفعالية كبيرة ، سواء مشاعر الخوف والاضطراب أو مشاعر النشوة والسرور مع تناوب بين الحالتين غالبا .

إن كلاً منا قد يجد أفكاره منصرفة إلى فهم معنى الحياة فى وقت من الأوقات ولكن سرعان ما تنتهى هذه الأفكار لتحل محلها مشاغله وأعماله . ولكن البعض يفكرون فى هذه الناحية بطريقة أكثر عمقا وبصورة لاواعية تظهر من خلال الكوابيس التى تصيبهم .

وكما هو الحال فى الظواهر النفسية المختلفة ، فالخوف من المجهول

يمكن أن يكون دافعا إيجابيا للعمل والإنجاز وبلوغ أسمى الغايات إذا لم يتعدى الحد المعقول ولم يصل إلى الحالات المرضية ، بل إنه قد يصبح مصدراً مهما للإلهام .

وفى المقابل فالخوف من المجهول يمكن أن يسبب آلاماً نفسية رهيبة ويدفع الإنسان إلى هوة سحيقة حيث تسيطر الشخص انفعالات الخوف والرعب كلما ابتعدت أفكاره عن الحقائق الملموسة .

- فإذا حصلت على مجموع قليل فى هذا الاختبار دل ذلك على أنك تفهم جيداً الحقائق المتعلقة بالموت والحياة وأنت لا تفكر فى هذه الأمور كثيراً .

وقد تأكدت من أنك لن تستطيع أن تغير شيئاً من هذه الحقائق الثابتة ولا من سير الكون وبالتالي لم تعد تشغل ذهنك بهذه الأمور .

لديك الاستعداد لتقليل فكرة أن المشاغل الكبرى حلونها ليست بيدك . أنت تهتم فى الوقت الحاضر بالقضايا ذات الطابع العملى وبالنجاح فى حياتك .

ودائماً ما يفسر هذا الأسلوب من التفكير بالنضج الانفعالى والفكرى ،

فأنت بالفعل قد اجتزت هذه المرحلة الطفولية التى يسأل فيها الطفل عن مثل هذه الأشياء .

- وإذا حصلت على مجموع مرتفع فى هذا الاختبار فيدل ذلك على أن الخوف من المجهول يشكل جزءا مهما من أفكارك .
إذا كنت شابا صغيرا فيمكن أن نعتبر ذلك أمرا طبيعيا ، وأمامك المستقبل متسع لكى تحاول التخلص من شعورك بالخوف والابتعاد عنه والاقتراب من الشعور بالأمان .

وأنت دائما تعلق همومك وضيقك ومشاكلك على الزمن .
إن حدة قلقك تخف كثيرا عندما تنجح فى اكتشاف حقيقة نفسك وتعمل على الاندماج وسط المجتمع الذى تعيش فيه بصورة أفضل .

وإذا كنت أكبر سناً وتخطيت مرحلة الشباب ، فإنك تفضل العيش فى هذا النوع من القلق والخوف .

ولكن ينبغي أن تصل إلى درجة التأمل المجدية التى يمكنك من خلالها استنباط الحقائق ، والوصول إلى حالة من الاسترخاء والهدوء .

ولا يصح الخوف من المجهول مشكلة إلا إذا حال دون مواجهة العالم الخارجى وتلبية حاجاته .

وفيما عدا ذلك يمكن أن يكون مصدرا للإلهام ، وأداة تحفزه نحو عمل خلاق ، أو لإيقاظ الاهتمام بالقضايا الدينية والفلسفية وتناولها بصورة مرضوعية سليمة مدعمة بالرؤية المسيحية

* * *

* الاختبار السادس :

ويشير إلى الضيق والقلق النفسى :

- ١ - يبدو أنك دائما تنظر إلى الوراء وتولى أهمية كبيرة لما حدث فى الماضى مما قد يؤثر على نجاحك فى عملك سلبيا ✎
- ٢ - عندما تتخذ قرارات شخصية مثل الامتناع عن تناول نوع معين من الطعام أو الشراب أو التوقف عن التدخين أو ممارسة الرياضة بانتظام فإنك غالبا لا تلتزم بها . —
- ٣ - أنت تميل إلى السؤال عن مواعيدك حتى تتأكد من صحتها . ✓
- ٤ - تجد صعوبة فى مواجهة المشاكل التى تقابلك وكذلك مشاكل الآخرين . ✕
- ٥ - يوجد لديك إحساس بأن رأسك يمشج بالأفكار الكثيرة وأنتك لاستطيع التركيز ✓
- ٦ - لديك خوف شديد أو دعر مرضى عما يأتى :
الرعد والصواعق ، العناكب ، الفئران ، الحشرات الطائرة ، الكلاب ،
المصاعد ، الأماكن المرتفعة ، الأشباح .

٧ - لا يمكنك أن تمنع نفسك من تصور أشياء فظيعة تنزل بأحب الناس إليك .

٨ - تعتريك فكرة أن تضل طريقك في مكان غريب عليك .
٩ - تشعر بالحاجة الشديدة إلى الأمان أكثر من الآخرين ، فتهتم دائما بغلق الأبواب بإحكام ، والتأكد من إقفال المحابس والعمل دائما على تجنب الأخطاء ، والحوادث في المنزل وخارجه .

١٠ - تكون شديد العصبية عند السفر وتملكك الوسواس والهواجس المفزعة مثل فكرة أن يفوتك القطار أو حدوث اصطدام .
١١ - يدهشك كثيرا أن ترى الآخرين يواجهون بعض المواقف بهدوء بينما أنت تكون شديد العصبية في هذه المواقف .
١٢ - تشعر بالعجز الشديد والرعب والخوف عندما تكون مريضا حتى

لو كان مرضك غير خطير .
١٣ - تتخيل دائما الأسوأ والأحداث المفزعة ، فإذا صاح أحدهم ينصرف ذهنك إلى حدوث حادث رهيب ، وإذا رأيت رجلا مسنا يقع في الطريق تعتقد أنه قد فارق الحياة .. الخ .
١٤ - لديك انطباع بأنك قد نسيت شيئا هاما وأساسيا .
١٥ - يتهمك البعض دائما بأنك تتصرف بعصبية زائدة وبأنك تغالى في تصورك للأمور .

* تحليل النتائج :

قد يستبد الضيق النفسى بالإنسان ، ويسبب له آلاما نفسية مبرحة وقد

يشعر الشخص بالهلع والذعر المرضى الشديد من شىء معين .

إن جرعة خفيفة جداً من الضيق النفسى تكون ضرورية للإنسان حتى يبقى واعياً من الأخطار التى تتهدده ، وللتخلص من الخوف الذى يشل حركته أى أنه يكون بمثابة رد فعل انعكاس للتوتر .
وبما أن الحياة لا يمكن أن تخلو أبداً من التوتر فإن الضيق النفسى يؤلف جزءاً طبيعياً من المشاعر اليومية للإنسان .

- إذا حصلت على مجموع ضئيل فى هذا الاختبار ، فإن ذلك يشير إلى مقدرتك على تحمل الضغوط والتوتر وإبقاء خوفك وقلقك فى حدود معقولة محتملة

أنت لا تترك تخیلاتك المريضة وأفكارك السوداء تسيطر على انفعالاتك ويمكنك النجاح فى معالجة الأمور بطريقة موضوعية واقعية دون أن تصاب بالضغط النفسى أو الذعر .

وبإمكانك السيطرة على القلق والخوف داخل نفسك فإنك أصبحت تملك المؤهلات للنجاح فى حياتك والتغلب على مشكلاتك فى العمل وفى محيط الأسرة والمجتمع أو الحد منها على الأقل .

إن مخاوفك الآن تتركز حول أشياء مادية فى أغلب الأحيان ، ويكون لها اتصال ببيتك .

- أما اذا حصلت على مجموع مرتفع فهو يشير بالضرورة إلى شعورك بالضيق النفسى والحواف وعدم الأمان

لديك انطباع دائم بأن العالم يهددك بطرق مختلفة ، وينعكس هذا الخوف على سلوكك بطرق مختلفة .
وربما تركز كل خوفك وقلقك فى شكل واحد من أشكال الخوف والفرع يبدو أنه هو الذى يسيّر حياتك ويتحكم فى مشاعرك .

وربما شعرت بالكثير من الخوف من المجهول عندما كنت أصغر سناً " انظر الاختبار السابق " مما ينعكس بالتالى على إحساسك الآن بالضيق والخوف و ربما كان لديك الحق فى إبداء القلق والخوف الذى كان فى البداية معقولا تماما ومقبولا .

* ونعطى الآن هذا المثال :

إنك عندما تعبر أحد الشوارع يجب عليك أن تكون حذرا كيلا تصيبك سيارة ..

غير أنك أحيانا قد تفرط وتغالى فى هذا الحذر فتتنظر إلى حركة المرور على أنها تهديد لشخصك ويستولى عليك خوف كبير فى كل مرة تقوم فيها بعبور الشارع

وفى حالات أخرى قد يجتاحك شعور شديد بالقلق ويبدو فى صورة شعور عام لاتدرى له أساسا ولا تعرف له سببا مما يسبب لك إحساسا بالتعب وانعدام الراحة والتوتر .

ولن ننصحك بعدم الخوف والهلع ، فمن أسهل الأمور أن يقول شخص لآخر لاتخف أو لاتقلق .

فتحن نعلم أن الخوف هو رد فعل طبيعى وغريزى إلى درجة أنه من الصعب السيطرة عليه ورغم ذلك فمن الممكن أن تحاول الإقلال من قلقك وخوفك وذلك بعدم الاعتماد على خيالك الخصب فى كل الأمور .

ولتحاول العشور على بعض نواحي البهجة والسرور بدلا من رؤية الجوانب السيئة فقط .

ولتحاول أن تتخلى عن أسلوبك فى التفكير الذى يؤدى بك مباشرة إلى الوصول للنهايات المدمرة ، وأن تدرب نفسك على إعادة التفكير منذ البداية والتسلسل بأفكارك حتى تصل إلى نهاية منطقية واقعية .

وعندما تتمكن من السيطرة على أفكارك بهذا الشكل ومواجهة المواقف التى تقابلها بهذا الأسلوب فسوف تدرك تماما أن الخطر ليس بمثل هذه الدرجة من الجساماة والخطورة التى تتصورها .

وبالتالى تصبح لديك المقدرة على الوقوف بقوة فى وجه مخاوفك
والغلب عليها
وفى النهاية يجب أن تعلم أن حالة الذعر أو العجز عن التصرف لهو أمر
مؤلم ومحزن للغاية

* الاختبار السابع :

ويشير هذا الاختبار إلى إمكانية تعاملك مع شخصيتك وتحليلها
ومعرفة مشاكلك :

- ١ - لا تنالى حقا بمعرفة رأى الآخرين فيك .
- ٢ - تشعر بأن الآخرين يضيقون بك بعد أن يرووا لك أسرارهم .
- ٣ - عندما تساورك الهوسم وتشعر بالحزن والانقباض فإنك تحاول معالجة ذلك بقضاء سهرة مع الأصدقاء أو الذهاب فى رحلة بعيدا عن المنزل .
- ٤ - أنت لا تفكر فى الموت مطلقا .
- ٥ - لا تهتمك مشاكل الآخرين ولا تشغل حيزا ولو صغيرا من ذهنك .
- ٦ - أنت دائما تتعاطف بقوة مع أصدقائك ومعارفك حتى فى الأوقات التى تشعر فيها باليأس والضيق من حياتك الخاصة .
- ٧ - تعتقد أن الأفكار المادية تجعل أصحابها أشقياء غير سعداء دائما .
- ٨ - أنت تعتقد أنه يمكن مواجهة الكثير من مشاكل الحياة بقليل من

الدعاية والمزاج .

٩٨ - ليست هناك أية فائدة من تذكر الماضي والعيش فيه ✕

١٠ - من وجهة نظرك أن الارتباط العاطفى الشديد والاتصال الروحى

الوثيق يزدى إلى تدمير العلاقات العاطفية ✕

١١ - أنت شخص لا يرثى ويرق ويشفق على ذاته ونفسه ولا يحزن عليها

أبداً .

١٢ - من أبغض الأشياء إليك زيارة المنجمين أو قارئى الكف أو

الفتجان لأنك لا تؤيد معرفة ماذا سيحدث لك فى المستقبل ✕

١٣ - تؤمن تماماً بالمثل القائل :

" عش ودع غيرك يعيش " ✕

١٤ - أنت غالباً ما تزعم الآخرين ولا تنتبه لذلك إلا بعد وقت طويل ✕

١٥ - غالباً ما تندش وتتعجب من قوة رد الفعل التى يظهرها الآخرون

عند التعرض لبعض المواقف التى لا تبدى أنت فيها رد فعل يذكر .

* تحليل النتائج :

إن هذا الاختبار لا يتضمن أيًا من الأسئلة الصعبة أو التى تتضمن تفكيراً عميقاً كما لو كانت مشكلة مستعصية .

فربما أجبت على أحد الأسئلة بقولك بكل تأكيد وذلك دون أن تكون مدركاً لحقيقة المتاعب التى تواجهك .

وإذا كان مجموعك مرتعفا في هذا الاختبار فربما كانت نتائجك منخفضة في الاختبارات السابقة

- حصولك على مجموع ضئيل يدل على أنك تعامل نفسك بجدية مفرطة وأنك شخص انفعالي تميل إلى الاستنتاج والنقد الذاتي مع المبالغة غالبا في تصور مدى ضعفك ، أو مع القسوة في تقييم نفسك . غير أنك تعلم نقائصك تماما وعيوبك وبالتالي تكون لديك فكرة إمكانية التغلب على هذه العيوب .

أنت تعتقد أن التحليل النفسي أو البحث عن ذاتك يشكلان اختبارات مشروعة وصحيحة من أجل تطوير شخصيتك والوصول إلى درجة أفضل من النضج الانفعالي .

- أما حصولك على مجموع كبير في هذا الاختبار فيدل على أنك تتلاءم كثيرا مع ظروف حياتك

لديك الثقة بآرائك ومعتقداتك ونادرا ماتشعر بأن شيئا ما يهزلك عن المضى في طريقك مثل الشك أو الانطباعات السيئة التي تدفعك للتراجع .

موقفك من الحياة عملي وراق ويدل على العزم والتصميم ولكنك أحيانا قد تميل إلى رفض الاعتراف بمشاكلك .

الحركة والعالم الخارجي المحيط بك يمثلان المركز الأول من اهتماماتك

بينما تحتل العواطف المرتبة الثانية .

ليست لديك القدرة على فهم عواطف الآخرين نحوك ، أو فهم مشاعر الآخرين مما قد يسبب لك بعض المشاكل ويؤدي إلى نفور المقربين إليك منك وفي نفس الوقت يصبح فهمك للآخرين محدوداً .

إن ميلك إلى التهرب من المشاكل بدلا من مجابهتها يضيع منك الفرصة حتى تغير نفسك وتطور أسلوبك في الحياة إلى الأفضل .

إذن ينبغي عليك أن تتوقف قليلا لتحليل نفسك بعمق أكثر ولتحاول الكشف عن مشاعرك الحقيقية

* * *

الفهرس

الموضوع	الصفحة
المقدمة.....	٣
هل أنت سعيد تتمتع بهدوء نفسى ؟	٤
أعرف شخصيتك من لونك المفضل	٢٥
هل لك شخصية جذابة؟	٣٠
هل تحسن الحكم على الآخرين؟	٣٦
هل أنت إنسان يمكن الاعتماد عليه؟	٣٩
هل تتمتع بشخصية قيادية ؟	٤٢
سلم الهيمنة - الانقياد	٥٤
هل أنت إنسان فضولى ؟	٥٧
هل أنت زوج مثالى ؟	٦٠
هل أنت زوجة مثالية ؟	٦٣
هل أنت أم مثالية ؟	٦٦
هل انت شخصية غيرة ؟	٧٤
هل أنت غريب الأطوار .. متقلب ؟	٩٥
كيف تعرف نفسك وتعامل معها ؟	٩٨

هذا الكتاب

من سلسلة كتب العلاقات الإنسانية .. يقدم لك - عزيزي القارئ - العديد من الاختبارات النفسية الممتعة لتتعرف على جوانب شخصيتك .. فما هي مميزاتك ؟ وما هي عيوبك ؟ وكيف تعامل نفسك بطريقة صحيحة لننعم بالهدوء النفسي وتحلق في سماء النجاح ...

إن كثيراً من المشكلات تنشأ من عدم انسجامك مع شخصيتك .. فلنكن نعرف أنفسنا معرفة أفضل ونتفاهم بطريقة أفضل وتصبح أكثر سعادة .. فأليك هذا الكتاب

المؤلف

المؤلفون

بالمملكة العربية السعودية

مكتبة دار الشعب

ت : ٤١١٢٠٧ الرياض

٧٨٧

دار النشر
مكتبة دار الشعب

اسكندرية - ٤ ش سعد زغلول - ت : ٨١٠٨٦٨
القاهرة - ٤٣ ب ش رمضان - ت : ٤٧٤٣١١
٢٦١١٢٢٩